GARY CHAPMAN

#1 INTERNATIONAL BEST-SELLER

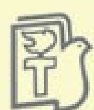
The Five Love Languages

Singles Edition

5 ngôn ngữ tình yêu

Dành cho những người chỉ có một mình

First News



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



5 ngôn ngữ tình yêu dành cho những người chỉ có một mình

Gary Chapman

Table of Contents

MỤC LỤC

Dành tặng những người độc thân đã chia sẻ với tôi những niềm vui nỗi buồn của họ trong suốt ba mươi năm qua. Hy vọng cuốn sách này sẽ mang lại cho các bạn thêm nhiều niềm vui.

Lời giới thiệu

Hơn 15 năm trước, tôi đã viết quyển sách Năm ngôn ngữ tình yêu: cách thể hiện lời cam kết chân thành của bạn với người bạn đời. *Sự đón nhận của độc giả đã vượt quá mong đợi của tôi: Tổng cộng 5 triệu bản đã được bán sạch. Mỗi năm, cuốn sách này lại bán được nhiều bản hơn năm trước đó. Đến nay,* Năm ngôn ngữ tình yêu *đã được dịch sang 42 thứ tiếng khác nhau.*

Nhiều người đã hỏi tôi về lý do thành công của cuốn sách đó. Câu trả lời duy nhất của tôi là: Nội dung của nó tập trung vào nhu cầu tình cảm sâu sắc nhất của con người - nhu cầu được yêu thương. Đối với những người đã kết hôn, nó mang lại cảm giác thấu hiểu và những công cụ thực tiễn để nuôi sống tình yêu trong gia đình. Hàng ngàn cặp vợ chồng đã nói với tôi rằng ý tưởng của Năm ngôn ngữ tình yêu *đã mang lại "một cuộc sống mới" cho hôn nhân của họ.*

Điều tôi không ngờ đến chính là có rất nhiều người độc thân cũng tìm đọc cuốn sách mà tôi đã viết riêng cho những cặp vợ chồng. Một người đã nói với tôi: "Dù cuốn sách Năm ngôn ngữ tình yêu được viết dành riêng cho các cặp vợ chồng nhưng nó cũng đã giúp tôi rất nhiều trong việc cải thiện những mối quan hệ của mình". *Hay một người độc thân khác đã nói với tôi:* "Tôi chưa bao giờ hiểu được người bạn cùng phòng của mình cho đến khi tôi đọc cuốn sách của ông. Ông phải viết một cuốn Năm ngôn ngữ yêu thương dành cho những người độc thân mới được". *Và thế là tôi quyết định hoàn tất cuốn sách này trong sự mong chờ của nhiều người độc thân.*

Dù đã kết hôn hay còn độc thân, trẻ hay đã già thì tất cả chúng ta đều có nhu cầu quan trọng về tình cảm là được yêu thương. Khi nhu cầu này được đáp ứng, chúng ta sẽ thể hiện trọn vẹn những đức tính tốt đẹp nhất của mình và đạt được nhiều thành quả lớn lao trong cuộc sống. Ngược lại, ta sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Tôi tin tưởng rằng những chân lý trong cuốn sách này sẽ giúp những người độc thân học được các kỹ năng cần thiết trong việc cho và nhận tình yêu.

Một điều quan trọng mà bạn cần phải hiểu là cuốn sách bạn đang cầm trên tay không phải là một cuốn Năm ngôn ngữ tình yêu *cũ được in lại với bìa mới. Năm ngôn ngữ yêu thương dĩ nhiên là không thay đổi, nhưng trong cuốn sách này chúng ta sẽ tập trung vào đối tượng những người độc thân.*

Trong hai chương đầu tiên, chúng ta sẽ tìm hiểu về những người độc thân và tại sao yêu thương lại là yếu tố quan trọng nhất trong các mối quan hệ. Từ chương 3 đến chương 7, chúng ta sẽ tìm hiểu về từng ngôn ngữ tình yêu. Trong chương 8, chúng ta sẽ học cách khám phá ra ngôn ngữ tình yêu của bản thân cũng như cách phát hiện ra ngôn ngữ tình yêu của người khác.

Những chương còn lại sẽ giúp bạn biết cách yêu thương và được yêu thương bằng cách sử dụng "năm ngôn ngữ tình yêu". Trong chương 9, bạn sẽ biết cách áp dụng những nguyên tắc của "năm ngôn ngữ tình yêu" để thấu hiểu cha mẹ, anh chị em cũng như các thành viên còn lại trong gia đình. Chương 10 – 11, chúng ta sẽ khám phá các mối quan hệ hẹn hò, nền tảng của hôn nhân cũng như tầm quan trọng của ngôn ngữ tình yêu đối với việc xây dựng một mối quan hệ vợ chồng tốt đẹp. Chương 12 sẽ tập trung nói về cách thức truyền đạt tình yêu thương đến bạn chung phòng, bạn học, bạn đồng nghiệp. Chương 13 sẽ mang lại những hướng dẫn thiết thực giúp các bậc cha mẹ đơn thân bộc lộ tình yêu thương của mình với con cái.

Cuối cùng, trong chương 14, chúng ta sẽ tập trung nói về tình yêu như một chiếc chìa khóa dẫn đến thành công.

Hãy cùng tôi thực hiện cuộc hành trình khám phá cuộc sống của người độc thân - những người đã hiểu ra rằng điều tuyệt vời nhất của cuộc sống chính là cho đi và nhận lại tình yêu một cách đúng đắn.

-Gary Chapman

Chương 1

NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH ĐỘC THÂN: CHÂN DUNG VÀ NỖI NIỀM

Nếu bạn chọn đọc cuốn sách này, rất có thể bạn vẫn đang độc thân hoặc quen biết với một người độc thân nào đó. Theo thống kê, hơn bốn trong số mười người Mỹ trưởng thành vẫn còn độc thân – tức là có tới 92 triệu người độc thân trên toàn nước Mỹ*

Dĩ nhiên, sẽ không chính xác nếu xếp tất cả người độc thân vào một nhóm. Có ít nhất 5 nhóm người độc thân. Phần lớn trong số này là người chưa từng kết hôn (là đối tượng chính mà cuốn sách này hướng tới). Tuy nhiên, 4 nhóm còn lại cũng cần được quan tâm xứng đáng. Sau đây là 5 nhóm người độc thân đó:

1. Chưa từng kết hôn. Tính riêng ở Mỹ, từ 18 tuổi trở lên, nhóm này bao gồm khoảng 49 triệu người. Độ tuổi kết hôn trung bình lần đầu đã tăng lên, 25 tuổi đối với nữ giới và 27 tuổi đối với nam giới. Cứ mỗi 5 người từ 18 đến 24 tuổi thì có 4 người chưa từng kết hôn (78%).

2. Đã ly hôn. Ngày nay, trên thế giới có 10% người trưởng thành đã từng ly hôn*

3. Ly thân nhưng chưa ly hôn. Đây là những người vẫn chưa chính thức ly hôn nhưng không còn sống chung với nhau nữa. Cuộc sống của họ giống một người độc thân hơn là người đang có gia đình. Tuy nhiên tình trạng ly thân này chỉ là tạm thời. Những người này hoặc sẽ hòa giải với vợ/chồng của mình, hoặc sẽ hợp thức hóa sự chia tay này bằng việc chính thức ly hôn

4. Ở góa. Việc ở góa rõ ràng là có sự khác biệt giữa hai giới. Cứ 5 người sống độc thân do bạn đời của mình qua đời thì có đến 4 người là phụ nữ. Gần 1/2 những người phụ nữ từ 65 tuổi trở lên là góa phụ, trong khi ở nam giới, con số này chỉ là 14%.

5. Cha mẹ đơn thân. Một trăm năm trước, chỉ có dưới 1% số người trưởng thành là phụ huynh đơn thân của trẻ vị thành niên. Nhưng ngày nay, có đến hơn 12 triệu phụ huynh đơn thân đang chăm sóc ít nhất một trẻ em dưới 18 tuổi – chiếm gần 1/3 tổng số gia đình. Rõ ràng, số lượng phụ huynh đơn thân đã từng ly hôn là rất lớn. Nhưng bên cạnh đó, số lượng phụ huynh đơn thân chưa từng kết hôn cũng không ngừng gia tăng. Trong số những người mẹ đơn thân thì có đến 40% là chưa từng kết hôn với cha của con mình.

Khác biệt nhưng thống nhất

Dù thuộc nhiều nhóm khác nhau nhưng giữa những người trưởng thành độc thân vẫn có nhiều điểm tương đồng. Hầu hết họ đều gặp khó khăn trong nhiều lĩnh vực, chẳng hạn như đời sống vật

chất, đạo đức, các mối quan hệ… Nếu bạn là một người trưởng thành độc thân, tôi nghĩ có thể cũng như nhiều người khác, bạn luôn muốn thấu hiểu bản thân cũng như vị trí của mình trong xã hội. Và nguồn gốc sâu xa của vấn đề này chính là nhu cầu muốn cho đi và nhận lại tình yêu thương.

Là một người độc thân, dù thuộc nhóm nào thì bạn cũng muốn được những người quan trọng trong đời mình yêu thương và tin rằng họ cần tình yêu của bạn. Cho đi và nhận lại tình yêu luôn là niềm hạnh phúc của tất cả mọi người, nhất là người trưởng thành độc thân. Một khi cảm nhận được tình yêu thương cũng như vị trí của mình đối với những người xung quanh, bạn sẽ vượt qua được mọi áp lực của cuộc sống. Nhưng nếu thiếu vắng tình yêu, cuộc sống sẽ trở nên thật lạnh lẽo và trống vắng.

Người thanh niên có chiếc vòng kim loại trên đầu

Tôi quen Rob trong chuyến đi đến Grand Canyon*

Rob đáp lại: *"Chào anh, chúc một buổi sáng tốt lành"*. Nụ cười của Rob khiến tôi cảm thấy ấm áp và muốn bắt chuyện. Sau đó, tôi biết được rằng anh đã bị chấn thương cột sống trong một tai nạn khi đi leo núi. Hai người lớn tuổi kia chính là cha mẹ của anh.

Rob cho biết cách đây hai năm, gia đình anh đã lên kế hoạch tham quan hẻm núi này. Nhưng năm đầu tiên, họ gặp vấn đề về tài chính nên chuyến đi phải hoãn lại. Năm thứ hai, Rob gặp tai nạn nên họ không thể rời khỏi nhà. Bây giờ, khi sức khỏe của Rob đã khá hơn, hành trình của họ mới được bắt đầu. Khi lên kế hoạch, họ dự định sẽ đi vào đến tận chân hẻm núi. Giờ đây, ước mơ của họ tuy có thay đổi nhưng vẫn không hoàn toàn biến mất. Họ dự tính sẽ dành ra cả tuần để tận hưởng phong cảnh nơi đây.

Rob chậm rãi lăn chiếc xe lăn của mình tới địa điểm có thể nhìn thấy toàn bộ khung cảnh hẻm núi. Tôi thật sự ngưỡng mộ gia đình anh khi nhìn thấy cả ba đang đắm mình trong cảnh sắc tuyệt vời của thiên nhiên. Họ đã không bỏ cuộc trong hoàn cảnh khó khăn nhất.

Về phần mình, hai cha con tôi cũng đã dành ra suốt cả tuần lễ để khám phá rặng núi. Cuối tuần đó, tôi lại gặp Rob ở sảnh khu nhà nghỉ Bright Angel Lodge. Vì đã quen nhau từ trước nên chúng tôi chào hỏi như những người bạn cũ. Chúng tôi trò chuyện suốt 2 giờ đồng hồ. Rob kể cho tôi nghe về tai nạn của anh và nỗ lực của mọi người khi họ cố gắng mang anh lên trực thăng cứu hộ. Anh kể về nỗi đau thể xác và tinh thần mà anh đã trải qua. Anh đã từng chán nản đến mức tuyệt vọng, đánh mất một cơ hội việc làm mới và phải trải qua nhiều tuần liền trong phòng vật lý trị liệu.

Khi tôi hỏi điều gì đã giúp anh vượt qua thử thách và giữ vững tinh thần trong lúc khó khăn đó, Rob trả lời rất đơn giản: "Đó chính là Tình yêu". Anh nói tiếp:

- Tình yêu là thứ duy nhất giúp tôi vượt qua được tất cả. Bố mẹ đã luôn ở bên tôi, và tôi còn có một người bạn gái... Tuy đó không phải là quan hệ yêu đương nhưng trong suốt thời gian đầu tôi bị tai nạn, cô ấy luôn đến thăm tôi mỗi ngày. Nếu không có cô ấy, có lẽ tôi đã không vượt qua được. Cô ấy đem lại cho tôi hy vọng. Cô ấy cổ vũ tôi trong quá trình chữa trị và thường cầu nguyện cùng tôi. Tôi chưa từng cầu nguyện cùng với cô gái nào trước đó cả. Cách cô ấy nói chuyện với Chúa đã mang lại cho tôi hy vọng. Những lời nói của cô ấy giống như cơn mưa tưới mát tâm hồn đang khô nẻ của tôi. Đến bây giờ, chúng tôi vẫn là bạn tốt của nhau. Chính tình yêu của cô ấy và những người thân xung quanh đã giúp tôi vượt qua tất cả.

Rồi Rob nói tiếp:

- Hy vọng một ngày nào đó, tôi sẽ có thể giúp đỡ được người khác như cách mọi người đã từng giúp đỡ tôi.

Sức mạnh tình yêu

Rob là minh chứng thuyết phục cho cả sức mạnh tình yêu lẫn nhu cầu yêu và được yêu của một người trưởng thành độc thân. Tình yêu chính là nền tảng cho mọi mối quan hệ của con người. Nó ảnh hưởng lớn đến những giá trị vật chất và đạo lý. Tôi cũng tin rằng tình yêu chính là mục tiêu quan trọng nhất trong quá trình tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống của một người độc thân.

Chính vì thế, tôi cảm thấy mình cần phải viết cuốn sách này. Những gì bạn sắp đọc được sau đây có thể sẽ giúp bạn củng cố được tất cả các mặt

trong đời sống. Việc đọc hết cuốn sách này sẽ tốn của bạn một chút thời gian, nhưng tôi tin rằng nó mang lại cho bạn một kết quả rất xứng đáng. Có lẽ cũng như nhiều người khác, bạn đã từng đầu tư thời gian để học cách gửi tin nhắn, lướt net hay kết bạn qua các mạng công cộng. Và không may là hầu hết những người độc thân (và cũng gần như tất cả mọi người) đều hiểu về những thứ đó hơn là hiểu về tình yêu. Lý do rất đơn giản: họ dành nhiều thời gian để nghiên cứu về công nghệ hơn là để tìm hiểu về tình yêu.

Điều còn thiếu

Tôi rất đồng ý với ý kiến của Tiến sĩ Leo Buscaglia rằng:

"Các nhà tâm lý học, tâm thần học, xã hội học, nhân chủng học và giáo dục học đã tuyên bố trong các nghiên cứu của mình rằng tình yêu là "một phản ứng, một cảm xúc có điều kiện"... Nhưng đa phần mọi người đều xử sự như thể tình yêu không phải được rèn luyện mà đã nằm sẵn đâu đó trong mỗi người, và chỉ cần chờ tới tuổi biết nhận thức thì tình yêu sẽ nảy nở một cách tự nhiên. Rất nhiều người đã chờ đợi điều đó cả đời. Dường như chúng ta luôn từ chối đối mặt với sự thật hiển nhiên rằng rất nhiều người đã dành cả đời để đi tìm một tình yêu đích thực, cố gắng để có được nó nhưng đến khi chết đi vẫn chưa thực sự khám phá ra được nó".

Hơn 30 năm qua, tôi đã dành nhiều thời gian để giúp mọi người kết nối cảm xúc - làm thế nào để chủ động cho đi và đón nhận tình yêu chứ không phải ngồi chờ may mắn xảy đến một cách thụ động. Tôi có thể tự tin nói với tất cả người độc thân - cho dù người đó chưa từng, đã một lần hay nhiều lần kết hôn - rằng nếu bạn đọc và áp dụng những thông tin được đưa ra trong các chương tiếp theo đây, bạn sẽ học được cách trao đi và nhận lại tình yêu một cách hiệu quả. Bạn sẽ khám phá ra điều còn thiếu trong những mối quan hệ trước đó và sẽ học được cách xây dựng một mối quan hệ lành mạnh, tích cực bằng cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của người khác cũng như hiểu rõ hơn về ngôn ngữ tình yêu của mình.

Những nỗi đau bắt nguồn từ sự đổ vỡ của các mối quan hệ đều có nguồn gốc sâu xa: rất nhiều người trong chúng ta không thực sự tìm hiểu nghiêm túc về tình yêu. Chúng ta chưa từng coi trọng nó, đủ để tìm hiểu nguyên lý hoạt động của nó. Ở những trang tiếp theo, bạn sẽ được gặp rất nhiều người độc thân đủ các nhóm và ở mọi lứa tuổi - những người đã nhận thức được rằng việc tìm hiểu một cách nghiêm túc về tình yêu có thể sẽ thay đổi được thế giới - hay nói ngắn gọn hơn, thay đổi các mối quan hệ cá nhân.

Những điều cần suy ngẫm

1. Bạn cảm thấy những người quan trọng trong đời bạn yêu thương bạn đến mức nào?

2. Trong lúc khó khăn, đã bao giờ bạn nhận được tình cảm từ một người bạn mà như Rob diễn tả là: *"Nếu không có cô ấy, có lẽ tôi đã không vượt qua được"*? Nếu có thì người bạn này thể hiện tình yêu đối với bạn ra sao?

3. Đã bao giờ bạn có dịp được trở thành một người bạn thực sự trong lúc bạn mình gặp khó khăn chưa? Nếu có thì bạn thể hiện tình cảm của mình thế nào?

4. Bạn đã trao đi và nhận lại sự yêu thương như thế nào?

5. Bạn có hứng thú nghiên cứu về bản chất của tình yêu cũng như học cách thể hiện tình yêu thương không?

Chương 2

CHÌA KHÓA THÀNH CÔNG CHO NHỮNG MỐI QUAN HỆ

Con người là một sinh vật đặc biệt, luôn cần đến các mối quan hệ. Con người sống theo cộng đồng và hầu như ai cũng muốn có nhiều mối liên hệ xã hội. Trong văn hóa phương Tây, bị cô lập được xem là một trong những hình phạt nghiêm khắc nhất. Thậm chí những phạm nhân phạm trọng tội cũng không phải tất cả đều bị biệt giam.

Vậy, chất lượng của các mối quan hệ xã hội của chúng ta ra sao?

Những mối quan hệ tích cực và bền vững sẽ mang lại cho bạn niềm vui; nhưng các mối quan hệ xấu sẽ đem đến cho bạn nỗi đau nhức nhối. Thậm chí, tôi có thể khẳng định rằng: Niềm hạnh phúc lớn lao nhất trong đời mỗi người sẽ là do một mối quan hệ tốt đem lại; còn nỗi đau sâu nặng nhất trên đời cũng do mối quan hệ xấu gây ra. Nếu cảm nhận được tình yêu thương của mẹ, bạn sẽ cảm thấy thanh thản và được khích lệ. Ngược lại, nếu mối quan hệ giữa bạn và mẹ không tốt, bạn sẽ có cảm giác bị bỏ rơi. Và nếu bạn bị chính mẹ ruột của mình ngược đãi, cảm giác tổn thương, tức giận, thậm chí là lòng thù hận sẽ nảy sinh và khiến bạn nhức nhối.

Cha mẹ của chúng ta

Việc thiếu thốn tình cảm của cha mẹ khiến con cái có khuynh hướng tìm kiếm tình cảm trong các mối quan hệ khác. Thật không may, sự tìm kiếm này thường có xu hướng sai lầm và dễ dẫn đến thất vọng về sau. Con trai Derek của tôi đã làm việc với những đứa trẻ "đường phố" trong nhiều năm. Gần đây, Derek có nói với tôi: *"Con chưa từng gặp người lang thang nào có mối quan hệ tốt với cha mẹ của họ cả".*

Một thực tế mà bạn phải chấp nhận rằng tất cả các mối quan hệ của chúng ta đều bắt nguồn và phụ thuộc vào mối quan hệ của ta với cha mẹ mình. Bản chất mối quan hệ đó sẽ có ảnh hưởng tích cực hoặc tiêu cực đến tất cả các mối quan hệ khác.

Rất nhiều người trưởng thành độc thân không cảm nhận được tình yêu thương từ cha mẹ họ. Để bù đắp cho cảm giác trống vắng trong tâm hồn, họ đã theo đuổi những thứ mà họ cho rằng tốt đẹp trong cuộc sống và gặt hái được nhiều thành công. Thế nhưng, họ lại thất bại hoàn toàn trong việc xây dựng mối quan hệ với người khác. Hầu như lúc nào họ cũng tự hỏi rằng: *"Làm thế nào để có thể xây dựng được một mối quan hệ thành công và tốt đẹp?".* Hiểu được *Năm ngôn ngữ tình yêu* sẽ giúp bạn trả lời được câu hỏi này.

Các giai đoạn của một mối quan hệ tình cảm

Các mối quan hệ thường ít khi đứng yên mà luôn thay đổi theo thời gian. Nhưng điều đáng nói là hiếm khi ta chịu tìm hiểu xem vì sao mối quan hệ đó lại xấu đi hay tốt lên như vậy. Hầu hết người độc thân đã từng ly hôn đều không nghĩ mình sẽ ly hôn trong ngày họ quyết định kết hôn. Thực tế, hầu hết mọi người đều rất hạnh phúc trong ngày cưới. Họ cho rằng cuộc hôn nhân của mình sẽ tốt đẹp, bền vững và tràn đầy tình yêu thương. Nhưng rõ ràng, đã có điều gì đó xảy ra trong mối quan hệ này. Lúc ly hôn, họ nói rằng: *"Vợ/chồng của tôi không yêu thương tôi, không quan tâm đến tôi, ích kỷ. Nói thẳng ra cô ta/anh ta quá xấu tính".* Điều nực cười là người kia cũng nhận xét về họ hệt như thế. Vậy chuyện gì đang xảy ra ở đây?

Với hàng ngàn hàng triệu cuộc ly hôn diễn ra mỗi năm, tôi nghĩ có lẽ đã đến lúc ta nên dừng lại và tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Tại sao một cuộc hôn nhân đang tốt đẹp lại trở nên xấu đi như vậy? Tại sao người ta lại quay về tình trạng độc thân? Sau 30 năm làm chuyên viên tư vấn hôn nhân, tôi hiểu rằng câu trả lời là do mọi người đều đã hiểu nhầm bản chất của tình yêu.

Xã hội phương Tây thường coi trọng những mối quan hệ yêu đương lãng mạn. Nếu không tin, bạn cứ thử nghe những bản nhạc và xem những bộ phim đang ăn khách hoặc tìm hiểu về doanh số của những cuốn tiểu thuyết tình yêu lãng mạn mà xem. Nói cách khác, họ thường bỏ qua bản chất thật của tình yêu khi cho rằng nó là cái gì đó thần tiên, cuốn hút và tràn đầy niềm vui. Nếu bạn có được nó, nghĩa là bạn có được nó. Ngược lại, nếu bạn không có được nó thì bạn sẽ chẳng bao giờ làm khác đi được. Khái niệm này có thể chính xác nhưng nó chỉ đúng với giai đoạn đầu của một mối quan hệ yêu đương. Nó không diễn tả được giai đoạn thứ hai - giai đoạn quan trọng nhất của tình yêu. Hãy cùng tôi xem xét hai giai đoạn trong một mối quan hệ.

Giai đoạn 1: Giai đoạn ảo tưởng trong tình yêu

Bạn có biết đã có nhiều bài nghiên cứu về thời "đang yêu" - giai đoạn ảo tưởng của tình yêu? Cố giáo sư Dorothy Tennov có viết một cuốn sách kinh điển về tình yêu nhan đề *Love and Limerenc.* Trong cuốn sách này, bà kết luận rằng giai đoạn này thường kéo dài khoảng 2 năm. Trong giai đoạn tình yêu ảo tưởng, chúng ta sống với ảo giác rằng người mình yêu vô cùng hoàn hảo, hay ít nhất là hoàn hảo đối với ta. Bạn bè ta có thể nhận ra các thói tật của người ấy, nhưng ta thì không. Có thể khi mẹ bạn nói: *"Con yêu, con có từng nghĩ đến việc 5 năm nay cậu ta chưa có công việc nào ổn định không?"*; bạn sẽ trả lời rằng: *"Thôi mà mẹ, anh ấy đang chờ cơ hội đến".* Hay khi đồng nghiệp bạn nói: *"Cậu có cân nhắc việc cô ấy đã từng kết hôn đến 4 lần rồi chứ?"*; và bạn sẽ đáp lại rằng: *"Tại mấy gã đàn ông ấy đều là những kẻ tồi tệ. Người phụ nữ như cô ấy đáng được hạnh phúc. Và tôi sẽ là người đem đến hạnh phúc cho cô ấy".*

Trong giai đoạn này, chúng ta thường có nhiều suy nghĩ vô lý kiểu như: *"Mình sẽ không bao giờ có được hạnh phúc nếu không được ở bên người ấy. Trên đời này không có gì quan trọng hơn tình cảm của mình và người ấy hết".* Suy nghĩ này dẫn đến thực trạng nhiều bạn trẻ bỏ học để làm đám cưới hoặc sống thử trước khi kết hôn. Khi ấy, những khác biệt giữa hai người thường được xem nhẹ hoặc bỏ qua. Ta chỉ biết rằng mình đang hạnh phúc và chưa bao giờ hạnh phúc như thế. Và ta mong mình sẽ hạnh phúc như thế suốt đời.

Giai đoạn này không đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực nhiều. Một buổi trưa nọ, khi tôi đang ở sân bay quốc tế Philadelphia thì có một người phụ nữ bước lại gần và bắt chuyện. Cô ấy giới thiệu tên là Carrie và nói rằng chúng tôi đã từng gặp nhau tại một hội nghị hai năm trước. Trong lúc nói chuyện,

cô nói với tôi rằng 6 tuần nữa cô sẽ kết hôn. Chồng sắp cưới của cô đang làm việc tại căn cứ hải quân gần Chicago và cô đang trên đường đến đó. Khi tôi nói rằng mình đang trên đường đến một buổi nói chuyện chuyên đề về hôn nhân, cô hỏi tôi:

- Ông sẽ nói gì ở đó?

- Tôi giúp các cặp vợ chồng giải quyết các vấn đề trong hôn nhân.

- Tôi không hiểu. - Carrie đáp. - Tại sao lại phải giải quyết các vấn đề trong hôn nhân? Nếu có vấn đề cần giải quyết thì chẳng phải không kết hôn ngay từ đầu sẽ tốt hơn sao?

Carrie đã nói lên điều mà rất nhiều người tin tưởng về tình yêu. Điều đó đúng, nhưng chưa đủ. Thuở mới yêu, ta chẳng cần lo lắng nhiều. Chúng ta không cần phải giải quyết các vấn đề để có thể yêu. Tình yêu luôn đến một cách tự nhiên.

Tất cả bắt đầu từ cảm giác "rộn ràng". Từ vẻ ngoài cho đến cách nói chuyện, cách thể hiện cảm xúc hay cách sống của người ấy đều khiến ta "rộn ràng". Đó là cảm giác khiến ta muốn mời người ấy đi uống nước. Tuy nhiên đôi lúc, cảm giác rộn ràng này mất đi ngay sau cuộc hẹn đầu tiên. Có thể họ đã nói hay làm điều gì đó khiến ta bực mình. Hoặc cũng có thể ta phát hiện ra một vài thói quen của người đó mà ta không chấp nhận được. Sau lần đi uống nước cùng họ, ta chẳng còn thấy muốn gặp người đó nữa. Vậy nên, dù sau này không gặp người đó nữa, ta thấy cũng chẳng sao. Cảm giác rộn ràng tan biến một cách nhanh chóng và tự nhiên.

Nhưng đôi khi, với một người nào đó, mỗi lần đi uống cà phê với họ lại mang đến cho ta một điều thú vị mới. Sau cuộc hẹn đó, ta lại mong có cuộc hẹn tiếp theo. Bỗng dưng ta thấy mình yêu đời hẳn lên! Cảm giác rộn ràng ngày càng lớn mạnh và cảm giác ám ảnh bắt đầu xuất hiện. Mỗi sáng thức giấc, ta đều nhớ đến người ấy. Trước khi đi ngủ, ta cũng nghĩ đến người ấy. Suốt cả ngày, ta luôn tự hỏi người ấy đang làm gì. Ta mong được gặp lại người ấy thật nhanh và mỗi lần ở bên nhau, mọi thứ đều thật hoàn hảo.

Cuối cùng, ta sẽ nói với họ rằng: *"Anh/em nghĩ là mình đã yêu em/anh".* Đó chính là lúc ta cố dò xét xem liệu người ấy có cảm giác giống mình không. Nếu ta nhận được phản ứng tích cực, kiểu như: *"Như thế có gì là không tốt?"*, cả hai sẽ nhìn vào mắt nhau thật lâu. Và đến đúng thời điểm, ta sẽ thốt lên câu: *"Anh/em yêu em/anh" và mong chờ nhận được câu trả lời: "Em/anh cũng yêu anh/em".* Từ khoảnh khắc đó, cảm giác ảo tưởng ngày càng lớn dần trong ta, khiến ta nghĩ mình muốn chung sống với người ấy suốt quãng đời còn lại. Thông thường, mọi người sẽ kết hôn hoặc bắt đầu chung sống với nhau ngay trong giai đoạn ảo tưởng này. Khi ấy, mối quan hệ của họ không đòi hỏi bất kỳ nỗ lực nào. Chúng ta đã bị cuốn theo những ảo tưởng "đang yêu" dâng trào. Đó là lý do khiến Carrie không thể hiểu được vì sao phải giải quyết vấn đề trong hôn nhân. Cô ấy cho rằng cuộc sống hôn nhân vẫn sẽ êm đềm và hạnh phúc như giai đoạn đang yêu, rằng hai người vẫn sẽ tự hy sinh cho nhau và xem đối phương là người quan trọng nhất trong cả vũ trụ.

Vậy, còn giai đoạn thứ hai trong tình yêu?

Trong khi Carrie đã hiểu được giai đoạn 1 của tình yêu, cô ấy lại không có chút khái niệm nào về giai đoạn 2. Thậm chí, cô còn không biết đến sự tồn tại của giai đoạn 2.

Quan niệm về tình yêu của Carrie điển hình cho cả người độc thân lẫn người đã có gia đình

trong văn hóa phương Tây. Chính vì thế, hiểu rõ *Năm ngôn ngữ tình yêu* là điều vô cùng cần thiết nếu bạn muốn có một mối quan hệ lâu dài. Nó sẽ giúp bạn duy trì được cảm giác yêu thương sau khi đã đi qua giai đoạn tình yêu ảo tưởng.

Việc thiếu hiểu biết về vấn đề này đã khiến 4 trong 5 người từng ly hôn tái hôn và lại lặp lại cái vòng luẩn quẩn của mình với người bạn đời khác. 60% số người tái hôn sẽ lại ly dị và lại quay về cuộc sống độc thân lần nữa. Nhưng mọi chuyện sẽ thay đổi nếu họ hiểu được bản chất của tình yêu để chuyển từ giai đoạn 1 sang giai đoạn 2.

Giai đoạn 2: Giai đoạn thỏa hiệp trong tình yêu

Tôi thích gọi giai đoạn thứ hai của tình yêu là giai đoạn "thỏa hiệp". Nó rất khác với giai đoạn 1 – giai đoạn mà tôi gọi là tình yêu "đam mê" hoặc tình yêu "ám ảnh". Tất nhiên, tôi không có ý nói rằng tình yêu thỏa hiệp thì không có đam mê bởi trong giai đoạn này, sự đam mê cần được vun đắp và nuôi dưỡng. Mọi thứ sẽ không còn dễ dàng như trước nữa bởi chúng ta vẫn tiếp tục duy trì mối quan hệ trong khi cảm giác ảo tưởng dành cho nhau bắt đầu tan biến. Khi ấy, cả hai nhận ra rằng cuộc sống còn nhiều thứ để mình theo đuổi hơn là cứ theo đuổi nhau. Ảo ảnh về sự hoàn hảo bắt đầu tan biến và bạn chợt nhớ lại lời mẹ: *"5 năm nay cậu ta chưa từng có nghề nghiệp gì ổn định"* hay lời của đồng nghiệp: *"Cô ấy đã từng kết hôn đến 4 lần rồi"*. Và bây giờ, bạn bắt đầu thầm đồng ý với mẹ và đồng nghiệp. Bạn tự hỏi tại sao từ trước đến giờ mình lại mù quáng đến mức không nhận ra thực tế phũ phàng đó.

Tiếp đến, những khác biệt về tính cách, sở thích, lối sống trở nên rõ ràng hơn (cũng là điều mà trước đây bạn hầu như không nhìn thấy). Cảm giác thỏa mãn khiến hai người xem nhau là trung tâm vũ trụ giờ đã tan biến. Lúc này, cả hai bắt đầu chú ý đến bản thân nhiều hơn và nhận ra rằng người yêu không còn đáp ứng được nhu cầu của mình nữa. Cả hai bắt đầu đòi hỏi ở người kia nhiều hơn. Và khi người ấy từ chối đòi hỏi của bạn, bạn sẽ thoái lui hoặc tỏ ra giận dữ. Phản ứng này của bạn chỉ đẩy người yêu ra xa và càng khiến người ấy khó thể hiện tình yêu của họ hơn mà thôi.

Liệu một tình yêu đã trở nên xấu đi như thế có thể hồi sinh? Câu trả lời là *"Có"*. Tuy nhiên, điều này chỉ xảy đến khi hai người hiểu được bản chất của tình yêu và học cách thể hiện tình yêu bằng thứ ngôn ngữ mà người kia có thể đón nhận.

Giai đoạn tình yêu ảo tưởng đã qua. Nếu hai người vẫn đang hẹn hò hoặc đã kết hôn với nhau thì chắc chắn cả hai sẽ phải tiến sang giai đoạn tiếp theo. Nếu không, mối quan hệ yêu đương của họ sẽ kết thúc tại đây.

Tình yêu thỏa hiệp là tình yêu có ý thức, có chủ đích. Đó là lời thề sẽ sống hết mình vì tình yêu cho dù có chuyện gì xảy ra chăng nữa. Nó đòi hỏi mỗi người phải suy nghĩ và hành động chín chắn hơn. Nó không chờ đợi sự khích lệ từ cảm xúc ấm áp mà chủ động tìm kiếm và chọn lựa những gì có lợi cho người yêu của mình.

Hành động của ta sẽ ảnh hưởng đến cảm xúc của đối phương. Sự thật là nếu ta thể hiện tình cảm của mình bằng ngôn ngữ tình yêu của người đó, họ sẽ cảm nhận được tình cảm của ta một cách rõ ràng. Và nếu người đó đáp lại bằng cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu của ta, họ cũng sẽ mang đến cho ta những cảm nhận tương tự. Chúng ta sẽ chuyển từ cảm giác thỏa mãn của tình yêu đam mê sang cảm giác yêu thương sâu đậm của tình yêu thỏa hiệp. Hai người yêu nhau và tình yêu đó sẽ bền vững vì cả hai đã chọn nuôi dưỡng tình yêu bằng cách tìm kiếm cách thức thể hiện tình yêu hiệu quả

nhất.

Qua năm tháng, tình yêu thỏa hiệp sẽ nâng đỡ mối quan hệ của các cặp vợ chồng. Một người đàn ông 50 tuổi nói về vợ của ông: *"Bây giờ tôi yêu bà ấy còn sâu đậm hơn cả hồi chúng tôi mới cưới nhau".*

Tình yêu thỏa hiệp đòi hỏi 2 yếu tố: hiểu biết về bản chất của tình yêu và quyết tâm yêu thương. Hiểu được *"5 ngôn ngữ tình yêu"* sẽ giúp bạn có được những thông tin cần thiết để xây dựng một mối quan hệ tình yêu thỏa hiệp lâu dài. Hy vọng rằng khi đã hiểu được bản chất của tình yêu thỏa hiệp, bạn sẽ tìm thấy quyết tâm yêu.

Những điều được đề cập đến trong cuốn sách này chính là kết tinh từ hơn 30 năm làm việc trong ngành tư vấn của tôi. Tôi tin rằng chỉ có *"5 ngôn ngữ tình yêu"* chủ yếu - 5 cách để thể hiện tình yêu. Ở những chương sau, chúng ta sẽ lần lượt bàn về từng ngôn ngữ. Mỗi người sẽ có một ngôn ngữ cơ bản trong năm ngôn ngữ đó. Ngôn ngữ chính sẽ có tiếng nói mạnh hơn bốn ngôn ngữ còn lại. Chúng ta có thể đón nhận tình yêu thông qua cả năm ngôn ngữ. Tuy nhiên, nếu không nhận được tình yêu bằng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình, ta vẫn sẽ không cảm nhận được tình cảm mà người kia dành cho mình. Nhưng nếu người kia thường xuyên sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của ta, thì việc sử dụng bốn ngôn ngữ còn lại sẽ làm tăng thêm hương vị cho mối quan hệ giữa đôi bên.

Ngôn ngữ phù hợp

Vấn đề ở đây là chúng ta phải thường xuyên sử dụng ngôn ngữ tình yêu của mình một cách tự nhiên. Chúng ta thể hiện tình cảm với người khác theo cách mà ta cảm thấy thích hợp nhất. Tuy nhiên, nếu đó không phải là ngôn ngữ tình yêu của người đó thì việc làm của ta cũng chẳng có ý nghĩa gì.

Đó là lý do khiến rất nhiều cặp đôi đã cảm thấy thất vọng về nhau. Sam, một người đã từng ly hôn, kể về người phụ nữ anh đang yêu: *"Tôi không hiểu nổi cô ấy. Cô ấy nói luôn có cảm giác tôi không yêu cô ấy. Tại sao cô ấy lại có cảm giác như thế nhỉ? Ngày nào tôi cũng nói rằng tôi yêu cô ấy. Ngày nào tôi cũng khen cô ấy, rằng cô ấy thật xinh đẹp và là một người mẹ tuyệt vời. Nhưng sao cô ấy lại cảm thấy mình không được yêu?".*

Vấn đề là ngôn ngữ yêu thương chủ yếu của người yêu Sam lại là sự tận tụy chứ không phải là lời khen ngợi. Có thể cô ấy nghĩ rằng: *"Nếu anh ấy yêu mình thì anh ấy phải giúp mình làm gì đó. Lần nào ghé nhà mình anh ấy cũng ngồi xem ti-vi trong khi mình thì phải rửa bát. Anh ấy chẳng giúp được gì cho mình cả. Mình phát ngán vì mấy từ "Anh yêu em, anh yêu em" đó rồi. Nếu anh ấy thực sự yêu mình, anh ấy phải làm gì đó. Mình làm mọi thứ cho anh ấy nhưng anh ấy thì chẳng làm gì cho mình cả".* Đây cũng chính là tình trạng của rất nhiều cặp đôi khác. Chúng ta sử dụng ngôn ngữ yêu thương của mình và không hiểu vì sao người kia lại không cảm nhận được tình yêu thương mà ta dành cho họ. Nếu muốn người kia cảm nhận được tình cảm của ta, ta phải khám phá và học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu của người ấy.

Rất nhiều mối quan hệ trở nên xấu đi, đặc biệt là khi hai người đã yêu nhau hơn 2 năm - khi giai đoạn ảo tưởng của tình yêu đam mê đã qua. Thông thường, các cặp này sẽ chia tay và đường ai nấy đi, không phải vì họ không thể làm người bạn đời tốt của nhau mà là do họ đã đánh mất tình cảm dành cho nhau. Tình trạng này có thể cứu vãn được khi hai người cùng khám phá và học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu của nhau.

Năm ngôn ngữ cho mọi mối quan hệ

Như vậy, cho tới lúc này, chúng ta đã bàn về mối quan hệ nam - nữ và các giai đoạn của tình yêu. Tuy nhiên, *5 ngôn ngữ tình yêu* này có thể áp dụng cho tất cả các mối quan hệ trong cuộc sống con người. Nhiều người không cảm nhận được tình yêu từ cha mẹ, mà nguyên nhân là do cha mẹ họ đã không học được cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của con em mình. Rất nhiều người thất bại trong sự nghiệp không phải vì họ thiếu năng lực mà là do họ không học được cách thể hiện sự biết ơn và trân trọng đối với những người cùng làm việc. Khi đó, các mối quan hệ trở nên căng thẳng và năng suất lao động giảm sút. Kết quả là họ chủ động hoặc bị buộc phải tìm một công việc mới. Nhiều người cảm thấy chán nản với một mối quan hệ bạn bè kéo dài mà cả hai đều không cảm thấy được yêu thương và luôn gặp khó khăn trong việc hiểu được người kia.

Học cách thể hiện tình yêu bằng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của đối phương chính là chìa khóa để củng cố mọi mối quan hệ. Trong 5 chương tiếp theo, chúng ta sẽ phân tích sâu hơn về từng ngôn ngữ tình yêu một. Hãy đọc và suy nghĩ kỹ lưỡng về bản thân cũng như những người quan trọng trong cuộc đời bạn.

Những điều cần suy ngẫm

1. Bạn thấy những mối quan hệ nào của mình tốt đẹp?

2. Bạn muốn thấy những mối quan hệ nào của mình được cải thiện?

3. Mối quan hệ của bạn với bố mẹ ra sao?

4. Bạn đã trải qua giai đoạn tình yêu đam mê bao giờ chưa?

5. Đã bao giờ bạn chuyển qua được giai đoạn tình yêu thỏa hiệp chưa? Tại sao?

6. Bạn có sẵn sàng dành thời gian để học “5 ngôn ngữ tình yêu”?

Chương 3

Ngôn ngữ yêu thương thứ 1:

LỜI KHEN NGỢI

Ngôn ngữ Tâm lý học là ngành chuyên nghiên cứu về ảnh hưởng của ngôn ngữ đến tính cách con người. Hầu như tất cả chúng ta đều chịu ảnh hưởng từ những gì ta thường nghe hàng ngày.

Nhiều người may mắn được trưởng thành trong môi trường ngôn ngữ lành mạnh; được nghe những ngôn từ vui tươi và êm đẹp. Nhưng một số khác thì lại lớn lên trong môi trường ngôn ngữ tiêu cực. Khi ấy, giữa hai nhóm người này sẽ có sự khác biệt lớn trong tính cách cũng như cách thức hành động. Thành ngữ của người Do Thái không nói quá khi cho rằng: *"Cái lưỡi có sức mạnh định đoạt sống chết".*

Chính vì vậy, việc "lời khen ngợi" trở thành một trong năm ngôn ngữ yêu thương là điều hoàn toàn dễ hiểu. Những người lớn lên trong môi trường ngôn ngữ tiêu cực sẽ gặp nhiều khó khăn khi học cách bày tỏ tình yêu thương và nói những lời khen ngợi. Đối với nhiều người, điều này đồng nghĩa với việc họ phải học cả một hệ thống từ ngữ mới đồng thời xóa bỏ những từ ngữ không tốt cứ chực tuôn ra khỏi miệng. Việc này còn đòi hỏi họ phải học cách lắng nghe những lời khen ngợi của người khác.

Có thể đó không phải là ngôn ngữ tình yêu chủ yếu của bạn, nhưng hãy nhớ rằng tất cả mọi người đều thích được nghe những lời khen ngợi. Vậy thì làm thế nào để sử dụng ngôn ngữ này hiệu quả nhất?

Đối với nhiều người, đây được xem như là "tiếng mẹ đẻ" của họ. Họ lớn lên trong môi trường ngôn ngữ lành mạnh, được nghe nhiều lời khen ngợi ngay từ khi còn nhỏ. Với họ, việc sử dụng ngôn ngữ tình yêu này tương đối dễ vì họ đã được thực hành nó từ trước đó nhiều năm. Những người này được xem là người ủng hộ bởi họ đã không ngừng cổ vũ, khích lệ và thể hiện lòng biết ơn của mình đối với người khác.

Nhưng đối với nhiều người, "lời khen ngợi" xa lạ như một ngoại ngữ vậy. Họ chưa từng nói hay nghe những lời như thế. Vì thế trong chương này, tôi sẽ đưa ra một số gợi ý về cách thức sử dụng loại ngôn ngữ yêu thương này. Hãy theo dõi câu chuyện của Brian dưới đây để hiểu được bản chất của ngôn ngữ tình yêu *Lời khen ngợi* và tác động của nó đến các mối quan hệ.

Tôi gặp Brian tại một cuộc hội thảo của những người độc thân. Brian là một anh chàng cao lớn và đẹp trai – mẫu người lý tưởng của nhiều cô gái. Tuy nhiên, Brian lại không may mắn trong việc tạo lập mối quan hệ với các bạn gái. Và đó là lý do anh muốn nói chuyện với tôi.

Brian: người hùng trên sân bóng và kẻ thất bại trong các mối quan hệ

Brian là cầu thủ bóng bầu dục suốt thời học phổ thông và đại học. Anh đã đối mặt với nhiều khó khăn nhưng dường như tất cả đều không phải là trở ngại với anh.

- Việc chơi bóng đòi hỏi ở bạn những điều gì?

- Brian tự hỏi rồi tự trả lời. - Một cơ thể khỏe mạnh, một cái đầu thông minh và sự khổ luyện. Nhưng điều khiến tôi đau đầu hơn cả lại chính là "các mối quan hệ". Quả thật, việc này còn gian nan hơn mọi thử thách mà tôi từng gặp trong môn bóng bầu dục.

Với ánh mắt buồn bã và tuyệt vọng, Brian nói tiếp:

- Sự nghiệp của tôi đã ổn định và đã đến lúc tôi phải nghĩ đến chuyện lập gia đình. Nhưng hiện nay tôi chẳng có cô bạn gái nào. Dường như tôi không thể thân thiết với ai được. Tôi cũng đã từng hẹn hò nhưng mọi chuyện chẳng đi tới đâu cả.

Nhận thấy Brian đang rất hoang mang và nghiêm túc nên tôi đi thẳng vào chuyện của anh:

- Quãng thời gian dài nhất anh từng hẹn hò với một cô gái là bao lâu?

- Khoảng 4 tháng. - Anh đáp. - Thực ra, tôi từng quen với một cô được hơn 3 tháng, một cô được 4 tháng, còn những người khác thì kết thúc sớm hơn.

- Ai là người chủ động chấm dứt mối quan hệ? Các cô gái ấy hay là anh? - Tôi hỏi.

- Thường thì là các cô ấy. - Anh nói. – Nhưng cũng có vài lần tôi hẹn hò với người tôi không thực sự hứng thú lắm nên tôi chủ động dừng lại.

- Những người con gái đó có nói cho anh biết vì sao họ không muốn tiếp tục quen với anh nữa không?

- Cô gái mà tôi quen được hơn 3 tháng nói rằng chúng tôi không có nhiều điểm chung, còn người kia thì nói rằng chúng tôi không hợp nhau.

- Rồi anh nói thêm. - Tôi không biết lý do thật sự là gì nữa, nhưng tôi nghĩ vấn đề này liên quan tới việc tôi không phải là người giỏi nói chuyện.

"Khi đề cập đến những chuyện riêng tư…"

- Không phải là tôi không thể nói. Thực tế là tôi nói nhiều lắm nhưng chung quy lại cũng chỉ là chuyện về công việc và gia đình của tôi hoặc của cô ấy. Còn khi đề cập đến những chuyện riêng tư thì tôi không biết nói gì nữa.

Cảm thấy Brian đã đi đúng hướng nên tôi nói:

- Xưa nay mối quan hệ của anh với bố mình ra sao?

Anh suy nghĩ một lát rồi đáp:

- Khá căng thẳng. Bố tôi nghiện rượu. Ông rất ít khi đến xem tôi thi đấu khi tôi còn đi học. Nếu có đến xem thì ông cũng chỉ phê bình cách chơi của tôi mà thôi. Tôi còn nhớ một lần ông nói với tôi rằng: *"Con chơi như thế thì không bao giờ trở thành cầu thủ chuyên nghiệp được đâu".*
Brian nói tiếp:

- Tôi thật sự chán nản khi nghe những lời đó. Tôi đã uống say để cố quên những lời bố đã nói nhưng không tài nào quên được. Có lẽ đó là một trong những lý do khiến tôi không bao giờ nghĩ tới việc chơi bóng bầu dục chuyên nghiệp nữa.

- Khi anh còn bé, bố anh có như thế không? - Tôi hỏi.

- Có, đặc biệt là khi ông say xỉn. - Brian nói. - Những lúc ấy, chẳng có thứ gì là tốt đẹp trong mắt ông cả. Lúc nào ông cũng chê trách mẹ con tôi.

- Còn mẹ anh? - Tôi hỏi. - Mối quan hệ giữa anh và mẹ thế nào?

- Mẹ tôi mắc chứng suy nhược. - Anh nói. - Cuộc sống của bà khá bận rộn và vất vả. Lúc nào bà cũng phải nấu nướng, giặt giũ hoặc chăm lo cho tôi. Tuy nhiên, mẹ con tôi lại không thân với nhau lắm, đặc biệt là khi tôi bắt đầu lớn. Bà luôn tỏ ra lo lắng thái quá đến việc học hành của tôi và luôn bắt tôi phải về nhà đúng giờ. Hồi tôi học phổ thông, lúc nào mẹ cũng nhắc nhở tôi không nên để bóng bầu dục ảnh hưởng đến việc học của mình.

Một môi trường ngôn ngữ tiêu cực

Rõ ràng, Brian đã lớn lên trong một môi trường ngôn ngữ tiêu cực. Hầu hết những lời anh được nghe từ bố mẹ mình đều là những lời chê trách, chán nản. Khi nghe tôi hỏi: *"Khi anh quen Courtney và Amy, anh thích nhất ở họ điểm nào?"*, Brian tỏ ra khá bất ngờ. Suy nghĩ một lúc, anh trả lời:

- Ừ thì… cả hai đều xinh đẹp. Courtney khá vui tính còn Amy thì đằm tính nhưng rất chân thành. Điều tôi thích nhất ở Amy chính là sự quyết tâm. Cô ấy là một con chiên ngoan đạo và tôi thích điều ấy. Tôi cũng mến gia đình của cô ấy nữa. Gia đình họ sống khá hạnh phúc và bố mẹ cô ấy có vẻ thích tôi. Courtney thì thích đi xem phim và chạy xe đạp. Tôi chưa từng thích đạp xe nhưng thực sự việc này khá thú vị. Chúng tôi từng có đi những chuyến dài ngày cùng nhau. Cả Courtney và Amy đều đã tốt nghiệp đại học và rất thông minh. Tôi thích điều đó ở họ.

- Anh đã từng bao giờ khen cách họ ăn mặc chưa?

Brian suy nghĩ một hồi lâu rồi đáp:

- Tôi không nhớ nhiều về cách ăn mặc của họ. Cả hai đều ăn mặc rất bình thường nhưng lúc nào trông cũng xinh xắn.

- Vậy nghĩa là anh chưa từng khen họ *"Hôm nay trông em rất đẹp"?*

- Chắc là vậy.

- Đã bao giờ anh nói với Courtney rằng: *"Em chọn phim rất hay. Anh rất thích"* chưa?

- Tôi thích hầu hết những bộ phim cô ấy chọn. Chỉ một hai lần tôi không thích vì nội dung phim

mà thôi.

Tôi lặp lại câu hỏi của mình một lần nữa:

- Anh có từng nói với cô ấy rằng anh thích những bộ phim cô ấy chọn không?

Brian không trả lời trực tiếp câu hỏi này của tôi mà nói theo ý khác:

- Tôi nghĩ cô ấy phải biết tôi thích những bộ phim đó.

Vậy là tôi đã rõ mọi chuyện. Thế nhưng, dường như Brian không nhận ra vấn đề của mình. Từ trước đến giờ, anh chưa hề sử dụng ngôn ngữ khen ngợi.

Dù không chắc một lần nói chuyện có thể giúp Brian hiểu ra vấn đề nhưng tôi vẫn thử:

- Brian này! Tôi muốn chia sẻ với anh những cảm nhận của tôi bởi tôi nghĩ điều này có thể giúp anh cải thiện các mối quan hệ trong tương lai. Anh lớn lên trong một gia đình mà mọi người hiếm khi nói với nhau những lời yêu thương và khen ngợi. Anh thường phải nghe những lời phê bình, chê trách. Đến bây giờ anh vẫn còn nhớ đến những lời đó là vì chúng đã khiến anh tổn thương rất nhiều. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa bố mẹ anh là người xấu hay họ không yêu anh. Vấn đề nằm ở chỗ anh không cảm nhận được tình yêu của họ.

Tôi thấy mắt Brian ươn ướt và tôi biết anh đang rất chăm chú lắng nghe. Thế rồi Brian bật khóc và nói:

- Tôi nghĩ mọi đứa con trai đều muốn nghe bố nói rằng ông tự hào về mình. Nhưng tôi chưa từng nghe và cũng chưa từng cảm nhận được điều đó từ bố tôi. Bây giờ tôi đã lớn và sẽ không thể để chuyện đó ảnh hưởng đến mình nữa. Tại sao tôi lại khóc như thế này chứ?
Brian cười và đưa tay gạt nước mắt. Có lẽ anh cảm thấy xấu hổ.

Tôi đáp:

- Anh khóc vì điều chúng ta đang nói chính là điều đã làm anh tổn thương. Chúng ta đều muốn cảm nhận được tình yêu thương và sự trân trọng từ cha mẹ mình. Một trong những cách giúp ta cảm nhận được điều đó chính là thông qua lời khen ngợi. Đó là điều anh muốn nghe từ cha mẹ anh. Thế nhưng, điều anh nghe được lại chỉ là lời chỉ trích. Những lời đó chỉ khiến anh bị tổn thương rất nhiều. Tôi nghĩ chúng ta cần làm điều gì đó để chữa lành vết thương trong quá khứ của anh. Nhưng trước hết, tôi muốn tập trung vào mối quan hệ của anh với các cô gái. Có thể những điều tôi sắp nói đây sẽ khiến anh buồn bã hơn. Tôi nghĩ một trong những lý do khiến anh gặp khó khăn trong các mối quan hệ là anh chưa từng nghe nói đến ngôn ngữ yêu thương *Lời khen ngợi* nên không biết sử dụng nó.

Anh không nhớ có từng nói "*Em mặc cái áo này trông rất đẹp*" hay "*Em chọn phim hay lắm. Anh rất thích*" với Courtney và Amy hay không. Anh bảo rằng khi bắt đầu đề cập đến những chuyện riêng tư, anh không biết phải "nói về chúng ta" như thế nào trong khi anh có thể nói rất tốt về những đề tài như bóng đá, nghề nghiệp, gia đình, chính trị, thời tiết, thể thao...

Phụ nữ rất thích được nghe những lời khen ngợi. Vì thế, họ có xu hướng tránh xa những đối tượng hẹn hò không biết nói những lời ngọt ngào. Đối với họ, thiếu lời khen ngợi là thiếu tình yêu.

Khám phá của Brian

Brian ngồi im một lát rồi gật đầu nói:

- Sao tôi lại có thể vô ý như thế nhỉ? Ông nói đúng; tôi chưa khen ngợi người khác bao giờ. Thậm chí tôi còn hay phê bình họ nữa. Một lần Courtney trễ hẹn và tôi nói rằng cô ấy là người vô trách nhiệm. Không những thế, nhiều lần tôi còn góp ý với cả Courtney lẫn Amy những điều họ cần khắc phục. Thì ra tôi cũng là người thích chỉ trích người khác, chẳng khác gì bố tôi cả. Sao tôi lại không nhận ra điều này trước đây nhỉ?

Tôi biết đây sẽ là bước ngoặt quan trọng trong cuộc đời Brian nên chỉ im lặng đặt tay lên vai anh. Sau vài phút, anh hỏi:

- Liệu tôi có thể sửa đổi chúng không? Làm sao tôi có thể trao đi thứ mình chưa từng nhận được chứ?

Có lẽ Brian không ngờ cuộc nói chuyện lại mở ra nhiều vấn đề đến thế. Tôi hiểu tâm trạng của Brian nhưng không thể dừng cuộc nói chuyện lại được. Tôi nói:

- Tất nhiên là có, Brian ạ! Chúng ta luôn có hy vọng. Chúng ta có thể thay đổi tương lai thay vì cứ làm nô lệ của quá khứ. Chúng ta có thể học cách cho đi yêu thương dù không nhận được nó.

Thực ra, cho đi tình yêu thương chính là cách nhanh nhất để nhận được tình yêu.

Đã đến lúc hành động

Brian là người rất sùng đạo nên tôi nhắc lại lời của Chúa Jesus: *"Hãy trao đi và rồi con sẽ được nhận lại".* Tôi cũng nhắc anh nhớ rằng trong Kinh Thánh có viết: *"Chúng ta yêu Người vì Người đã yêu ta".*

- Điều này cũng đúng trong quan hệ của con người. Nếu ta muốn nhận được tình yêu thương (hầu như ai cũng muốn được như thế), trước hết ta phải thể hiện tình yêu của mình đối với người khác. - Tôi nói.

- Ông có thể giúp tôi không? - Brian hỏi.

- Tất nhiên là có thể, nhưng chưa phải bây giờ. Năm phút nữa tôi có một cuộc hẹn. Nếu có thể thì 9 giờ tối nay anh hãy chờ tôi ở hành lang. Có thể tôi sẽ cho anh vài ý tưởng về cách thức sử dụng ngôn ngữ yêu thương *Lời khen ngợi* đấy. Nhớ mang theo một cuốn sổ nhé.

- Tôi sẽ tới. - Anh nói.

Tôi ôm Brian rồi bước đi, tin rằng hôm nay sẽ trở thành một trong những ngày quan trọng nhất đời anh.

Mở sổ ra

Chín giờ tối hôm đó, khi tôi ra hành lang thì Brian đã chờ tôi ở đó với cuốn sổ trên tay.

- Tôi rất biết ơn ông đã dành thời gian để gặp tôi như thế này. - Anh nói. - Tôi đã suy nghĩ về những điều chúng ta nói trưa nay. Chúng hoàn toàn có lý. Không hiểu sao bao nhiêu năm qua tôi lại không nhận ra được điều này.

- Vấn đề bây giờ là ta phải làm gì đó. Anh chuẩn bị sẵn sàng chưa?

- Rồi. - Brian vừa nói vừa mở cuốn sổ ra.

Chúng tôi bắt đầu câu chuyện bằng đề tài về bố mẹ Brian. Theo lời Brian, vài năm gần đây, bố anh đã ít uống rượu hơn. Vì tính chất công việc nên ba tháng anh mới gặp cha mẹ một lần.

- Anh có thường gọi điện hay viết e-mail cho họ không? - Tôi hỏi.

- Cả hai người đều không dùng e-mail, nhưng mỗi tuần tôi đều gọi về nhà một lần.

- Được rồi. - Tôi nói. - Nguyên tắc đầu tiên là:

"Hãy bắt đầu tại vị trí anh đang đứng".

Brian viết vào sổ: "Bắt đầu tại vị trí đang đứng".

Tôi biết anh đã sẵn sàng.

- Để tôi phân tích về vị trí hiện tại của anh nhé: Hiện giờ anh đã là người trưởng thành nhưng chưa từng nghe bố mình nói: *"Bố yêu con, bố tự hào về con, con trai"* và cũng chưa khi nào nghe mẹ nói điều gì đó tích cực, đúng không?

Brian gật đầu.

- Trong suốt những năm qua, anh luôn cố gắng quên đi nỗi đau trong trái tim mình và tự nhủ chuyện đó chẳng có gì đáng ngại. Nhưng như anh thấy đấy, những gì chúng ta đã nói sáng nay thì chuyện này ảnh hưởng rất lớn đến cuộc đời anh. Nguyên tắc thứ hai: "*Hãy chủ động*" .

Brian lại viết vào sổ.

- Cho tới bây giờ, cách thức tiếp cận của anh hoàn toàn bị động. Anh luôn chịu đựng trong im lặng. Kể từ hôm nay, tôi muốn anh hãy hành động nhiều hơn. Chọn con đường yêu thương tức là chọn sự chủ động: chủ động nói hoặc làm những điều có lợi cho người khác, khiến họ cảm thấy yêu mến cuộc sống hơn.

Nói lời yêu thương với cha mẹ

- Nguyên tắc thứ ba liên quan đến cách thức thể hiện lời khen ngợi: *"Chọn chiến lược thể hiện tình yêu thương".* Tôi muốn anh thực hành nguyên tắc này trong lần gọi điện về nhà sắp tới. Khi chuẩn bị cúp máy, anh hãy nói: *"Con yêu mẹ"* hoặc *"Con yêu bố"*, được không? Việc bố mẹ anh đáp lại như thế nào không quan trọng. Quan trọng là anh đã chủ động thể hiện tình yêu thương của mình với họ.

Tất nhiên, lần đầu tiên nói những lời này thật khó. Nhưng mọi chuyện sẽ dễ dàng hơn trong

những lần sau. Trong vòng ba tháng tới, anh hãy liên tục nói câu: *"Con yêu bố mẹ"* vào mỗi cuối cuộc điện thoại nhé. Sau đó, ngoài câu *"Con yêu bố"*, anh hãy nói thêm *"Con cảm ơn những gì bố đã làm cho con trong suốt những năm qua"*. Hãy nói điều đó với cả mẹ anh nữa. Anh cần nói câu này trong 3 tháng tiếp đó nữa. Anh thấy mình có làm được việc này không?

- Tôi nghĩ là có thể. - Brian nói. - Nhưng lần đầu tiên có lẽ sẽ rất khó khăn.

- Bây giờ, hãy để tôi hỏi anh câu này: Anh có cho rằng câu nói *"Con yêu bố mẹ"* là câu nói đúng đắn không? Hãy nhớ rằng yêu thương chính là mong những điều tốt đẹp nhất sẽ đến với người kia. Anh có mong những điều tốt nhất sẽ đến với cha mẹ mình trong suốt quãng đời còn lại của họ không?

- Tất nhiên là có. - Brian nói.

- Vậy thì *"Con yêu bố mẹ"* là một câu nói chính xác?

- Đúng vậy.

- Vậy còn câu: *"Con cảm ơn những gì bố mẹ đã làm cho con trong suốt những năm qua"* có đúng không? Tôi nghĩ chắc mẹ anh cũng đã làm nhiều việc cho anh.

- Đúng. - Brian nói.

- Còn bố anh thì đã phải làm việc vất vả để trang trải chi phí sinh hoạt cho cả nhà, phải không?

- Đúng. - Brian đồng ý.

- Vậy thì cả hai câu nói này "*Con yêu bố mẹ*" và "*Con cảm ơn những gì bố mẹ đã làm cho con trong suốt những năm qua*" đều đúng, phải không?

- Đúng thế. - Brian đáp.

- Vậy thì bây giờ, tôi muốn anh thể hiện những sự thật đó bằng lời nói. Lời ghi nhận chẳng qua chỉ là những lời nói đúng sự thật. Nó khẳng định lại giá trị của người khác. Nếu anh thử làm theo cách này, tôi có thể bảo đảm rằng trong vòng 6 tháng tới, bố mẹ anh sẽ bắt đầu nói những lời yêu thương với anh. Tất nhiên, anh không làm việc này để nhận lại những lời đó. Anh làm vì anh đã chủ động chọn lựa yêu thương họ. Nhưng tình yêu sẽ kích thích tình yêu, và anh sẽ nhận được điều anh đã cho đi.

Nơi để bắt đầu

- Được rồi. - Brian nói. - Tôi sẽ làm theo lời ông. Nhưng nó sẽ giúp gì cho các cuộc hẹn hò của tôi sau này chứ?

- Đó là bước đầu tiên. - Tôi nói. - Nếu anh học được cách thể hiện tình yêu với cha mẹ bằng những lời khen ngợi thì anh cũng sẽ biết cách thể hiện điều đó với các cô gái. Nhưng đó không phải là bước kế tiếp bởi bây giờ anh không có bạn gái, đúng không?

- Đúng thế! - Brian nói.

- Vậy thì tôi muốn anh áp dụng nguyên tắc này vào những mối quan hệ trong công việc của anh. Tôi muốn anh đặt ra mục tiêu là sẽ nói lời khen ngợi với một người nào đó ít nhất mỗi tuần một lần và liên tục trong 3 tháng tiếp theo.

Lập danh sách

Tôi đưa cho Brian danh sách những lời nói khen ngợi để anh tham khảo. Bản danh sách này bao gồm những câu sau:

• Cám ơn anh đã nghe giúp điện thoại. Tôi không có thời gian nói chuyện với ông ấy và anh đã giải quyết vấn đề rất tốt.

• Anh luôn có một thái độ rất tích cực. Điều này thật đáng quý.

• Anh đã làm rất tốt. Cám ơn anh rất nhiều.

• Sếp vừa mới kể với tôi những việc anh đã làm. Cám ơn anh đã giúp tôi.

• Anh luôn làm tốt mọi việc. Thật tuyệt vời!

- Anh có bao giờ gặp nhân viên lao công chỗ anh làm không? - Tôi hỏi Brian.

- Không thường xuyên lắm, nhưng mỗi khi tăng ca tôi đều gặp chị ấy.

- Vậy anh thấy nói câu: *"Cám ơn chị đã luôn đổ rác mỗi tối. Nếu không có chị thì chúng tôi không biết phải làm sao cả"* thế nào?

Brian thêm câu nói này vào tờ danh sách mà tôi đã đưa. Anh còn nghĩ ra một số câu khác khiến tôi bật cười.

- Tôi có thể cám ơn cái cậu pha cà phê mỗi sáng.

- Anh tính nói gì với anh ta? - Tôi hỏi.

- Tôi sẽ nói là: *"Dan, cám ơn anh vì sáng nào cũng pha cà phê cho mọi người. Dù không uống nhưng tôi rất thích mùi thơm của cà phê đấy".*

- Tuyệt! Trong những tuần tới đây, anh hãy tiếp tục hoàn chỉnh danh sách này. Mỗi tuần hãy nói một lời khen ngợi với các đồng nghiệp của anh nhé.

Brian cười nói:

- Được rồi, nhưng còn những cuộc hẹn hò của tôi thì sao?

- Anh có vẻ lo lắng cho cái vụ hẹn hò này nhỉ?

- Tôi mỉm cười hỏi.

- Tôi cũng lớn tuổi rồi mà. Tôi muốn lập gia đình và ông biết đấy, trước khi kết hôn thì người ta

cần phải hẹn hò.

Brian vừa nói vừa cười nhưng tôi có thể nhận thấy sự nghiêm túc của anh.

- Được rồi. - Tôi nói. - Bây giờ anh hãy lật cuốn sổ của mình sang trang mới đi nào. Tôi muốn anh viết vào đó những câu anh định nói với các cô gái anh hẹn hò - những câu nói khẳng định giá trị của cô ấy. Thậm chí, anh có thể nghĩ về những người anh đã từng hẹn hò và tự ngẫm: *"Mình đã có thể nói gì để khen ngợi họ?"*. Hãy nhớ lại những câu nói mà chúng ta đã nói lúc sáng như *"Em mặc bộ đồ này đẹp lắm"* hay *"Em chọn phim này hay lắm, anh rất thích".*

Brian cắm cúi viết vào cuốn sổ những điều chúng tôi đã nói.

- Bây giờ anh còn có thể nói gì với Courtney nữa?

Suy nghĩ một lúc, Brian nói:

- Có lẽ tôi nên nói với cô ấy là: *"Em có đôi mắt thật đẹp".*

- Điều này có đúng không? - Tôi hỏi.

- Đúng. Đó chính là một trong những điểm ở cô ấy đã thu hút tôi. Đôi mắt cô ấy cứ long lanh như pha lê vậy.

- Vậy thì hãy viết vào danh sách của anh: *"Em có đôi mắt thật đẹp. Chúng long lanh như pha lê vậy".*

- Ôi trời! Nhưng chuyện này riêng tư quá. Tôi không biết có làm được không nữa.

- Tôi không đề nghị anh làm điều đó ngay trong cuộc hẹn đầu tiên, Brian ạ. Khi anh đã hẹn hò được một thời gian thì mọi chuyện sẽ trở nên riêng tư như thế.

- Tôi biết. - Brian nói. - Và đó chính là vấn đề của tôi.

- Và anh đang học cách vượt qua vấn đề ấy. Tôi nghĩ khi anh gặp người bạn gái kế tiếp thì ít nhất anh cũng đã có sáu tháng kinh nghiệm sử dụng ngôn ngữ tình yêu với bố mẹ và ba tháng sử dụng chúng với đồng nghiệp. Chắc chắn lúc đó anh sẽ nói được những câu như thế này với bạn gái của anh.

Chúng tôi tiếp tục viết thêm vào danh sách những điều sau:

• Anh thích cách ứng xử của em với mẹ. Em yêu thương và tôn trọng mẹ nhưng không để bà kiểm soát cuộc đời mình.

• Cám ơn em đã nhận lời đi chơi với anh tối nay. Anh cảm thấy rất vui.

• Sự dẻo dai của em khiến anh cảm thấy nể phục quá. Anh phải tập đạp xe nhiều hơn trước khi đi cùng em lần sau.

• Anh thích món bánh táo này lắm. Cám ơn em đã bỏ công sức làm nó.

Tôi không rõ Brian sẽ làm gì với cuốn sổ này nhưng tôi biết anh đã có kế hoạch để củng cố mối

quan hệ của anh với các bạn gái. Một năm sau, tôi gặp lại Brian cũng trong một buổi nói chuyện dành cho người độc thân. Anh hào hứng giới thiệu bạn gái mới của anh - Rachel - với tôi.

- Chúng tôi đã quen nhau được 5 tháng và Rachel là người tuyệt vời nhất trên đời này.

Rachel cười, và tôi cũng cười.

Brian và bố mẹ

Mẹ anh

Hôm đó, tôi và Brian đã có cuộc nói chuyện riêng với nhau. Brian đã kể tôi nghe về chuyện của bố mẹ anh. Lần đầu khi anh nói *"Con yêu mẹ"* trước khi cúp máy, mẹ anh đã nói *"Mẹ cũng yêu con".*

- Tôi không thể tin vào tai mình. - Brian nói. - Tôi cứ nghĩ sẽ phải mất hai tháng trước khi bà bắt đầu nói những lời yêu thương với mình cơ đấy. Mọi chuyện tiến triển tốt đến mức chỉ sau 2 tháng tôi đã nói: *"Con yêu mẹ. Con rất biết ơn những gì mẹ đã làm cho con trong suốt những năm qua". Và mẹ tôi đã nói lại rằng: "Brian, ước gì mẹ làm được nhiều hơn cho con. Khi con còn nhỏ, lúc nào mẹ cũng trong tâm trạng chán nản nên mẹ sợ rằng mình đã không quan tâm đủ đến con".*

Tôi không biết nói gì nên chỉ nói với mẹ rằng: *"Con rất biết ơn những gì mẹ đã làm và con yêu mẹ"*; và mẹ tôi nói: *"Mẹ cũng yêu con".*

Sau đó tôi bắt đầu suy nghĩ về những điều mẹ đã làm cho tôi và viết ra một danh sách. Sau đó, mỗi lần nói chuyện với mẹ, tôi đều nói về một điều tốt đẹp mà mẹ đã làm cho tôi cũng như việc tôi biết ơn bà đến mức nào. Chưa tới thời hạn sáu tháng thì mẹ con tôi đã nói chuyện với nhau rất nhiều. Mẹ mong tôi tha thứ vì đã không trở thành một người mẹ tốt hơn, còn tôi thì nói với mẹ rằng thực sự tôi rất biết ơn bà.

Bố anh

Câu chuyện giữa Brian và bố có chút khác biệt. Lần đầu Brian nói: "*Con yêu bố*", bố anh đã hỏi: *"Cái gì?".*

Brian nhắc lại:

Lần tiếp theo *"Con yêu bố"*. *"Ừ, được rồi."* - Ông nói.

Brian nói chuyện lại với bố mình là khoảng 3 tuần sau đó. Trước khi cúp máy, anh lặp lại câu: *"Con yêu bố"*. Và lần này, bố anh lại đáp: *"Ừ!".*

Brian nói chuyện với mẹ nhiều hơn vì bà là người thường trả lời điện thoại. Chính vì thế, phải đến 3 tháng sau bố Brian mới nói với anh rằng: *"Bố cũng yêu con".*

- Dường như có cả đợt sóng cảm xúc trào dâng trong lòng khi tôi cúp máy. - Brian nói. - Trong đầu tôi luôn biết bố yêu mình nhưng tôi chưa từng nghe bố nói ra câu đó. Cảm giác ấy thật tuyệt vời.

Sau đó, mỗi lần tôi nói: *"Con yêu bố"* thì ông đều đáp lại rằng: *"Bố cũng yêu con".* Khi tôi nói thêm: *"Con rất biết ơn những gì bố đã làm cho con trong suốt những năm qua",* bố tôi đáp: "*Bấy nhiêu đó có đáng là bao*".

"Nhưng con muốn bố biết con rất biết ơn những gì bố đã làm, và con yêu bố".

"Bố cũng yêu con".

Brian cho biết anh đã nói với bố về những việc mà ông đã làm cho anh.

- Sau một thời gian, bố tôi nói rằng ông rất hối hận vì đã không đến xem tôi thi đấu cũng như quan tâm đến cuộc sống của tôi nhiều hơn. Ông nói ông đã học được về sự tha thứ từ nhà thờ và ông hỏi liệu tôi có chịu tha thứ cho ông hay không. Tôi đáp lại rằng: *"Dĩ nhiên là có. Bố biết con sẽ luôn yêu và tha thứ cho bố mà".*

Một dịp cuối tuần nọ, Brian về thăm cha mẹ mình. Hôm đó, anh nói với bố rằng: *"Bố ơi! Con rất tự hào vì bố đã đến nhà thờ, tìm hiểu thêm nhiều điều về Chúa và cuộc đời của Người. Con thực sự tự hào về điều đó".* Và bố anh đã đáp lại: *"Bố cũng tự hào về con, con trai. Bố không thể tưởng tượng được là bố sẽ có đứa con nào tốt hơn con đâu".*

Brian dang tay ôm lấy bố mình và ông cũng ôm lấy anh.

- Tôi không biết bố mình có khóc không, nhưng tôi đã khóc. Từ đó quan hệ của bố con tôi đã khác hẳn.

- Tôi rất cám ơn ông đã dành thời gian cho tôi năm ngoái. - Brian nói. - Tôi không biết nó lại có thể thay đổi cuộc đời tôi đến như vậy. Với Rachel thì mọi việc diễn ra từ từ thôi, nhưng tôi có thể nói chắc với ông rằng tôi cũng thường nói lời khen ngợi với cô ấy. Ông muốn xem cuốn sổ của tôi chứ?

- Có chứ, dĩ nhiên rồi. - Tôi đáp.

Anh mở tập ra và cho tôi xem 4 trang toàn là những lời khen ngợi anh đã nói với Rachel. Brian đã học được cách sử dụng lời khen ngợi.

Những biểu hiện khác của lời khen ngợi

Lời động viên

Lời khen ngợi là một trong năm ngôn ngữ tình yêu cơ bản. Tuy nhiên, ngôn ngữ này có rất nhiều cách thức biểu hiện khác nhau. Trong trường hợp của Brian, chúng ta tập trung chủ yếu vào lời cảm ơn: thể hiện thái độ biết ơn chân thành đối với sự tận tụy người khác dành cho mình. Nhưng ngoài ra, ngôn ngữ yêu thương này còn có *lời động viên.* Từ "động viên" có nghĩa là *"truyền cảm hứng để người khác có thêm lòng dũng cảm".* Cuộc sống của mỗi người đều có những mặt bất an. Nếu không đủ dũng khí để vượt qua, chúng ta sẽ không thể đạt được điều mình mong muốn.

Trong mỗi người đều tiềm ẩn một số khả năng đặc biệt chờ được đánh thức bởi lời động viên từ người thân hoặc bạn bè họ. Nếu một người quen nào đó của bạn muốn trở thành diễn viên và bạn thấy họ có tiềm năng, vậy tại sao bạn không khuyến khích họ khám phá niềm đam mê đó? Hãy nói

với họ rằng bạn đang nghĩ đến ngày họ làm được điều đó. Nếu họ không có kinh nghiệm, hãy khuyến khích họ tham gia vào khóa học nào đó. Nếu họ đã có chút kinh nghiệm diễn xuất, hãy khuyến khích họ tham gia thử vai trong một nhà hát nhỏ. Lời động viên chân thành từ một người bạn có thể tạo ra những khác biệt vô cùng lớn lao.

Lời ghi nhận

Kế tiếp là *lời ghi nhận*: Công nhận thành quả của người khác. Dù ít dù nhiều thì mỗi người đều đã từng đạt được thành công. Chúng ta luôn đặt ra cho mình những mục tiêu cụ thể. Khi đạt được mục tiêu đó, nhu cầu cơ bản của chúng ta là được người khác công nhận. Các lĩnh vực điện ảnh, âm nhạc có giải thưởng như Oscar, Grammy, Dove hay Country Music…; những sự kiện thể thao thì có cúp hoặc huy chương; các doanh nghiệp thì có bằng khen. Đó đều là những giải thưởng mang tính chất ghi nhận và tôn vinh các thành quả mà những người nhận giải đã đạt được.

Chúng ta thích được nghe ai đó nói rằng: *"Tuyệt lắm, tôi rất thích điều đó. Bạn làm tốt lắm".* Điều gì sẽ xảy ra nếu mỗi ngày chúng ta đều khen ngợi nhau một cách chân thành thay vì chỉ trích sai lầm của người khác một cách thiếu xây dựng?

Thế giới của những người độc thân luôn có rất nhiều cá nhân xuất sắc đáng được khen ngợi. Đó là những người mẹ đơn thân đã hoàn thành tuyệt vời vai trò trụ cột gia đình; những người vượt qua nỗi đau đổ vỡ và vẫn tin yêu cuộc sống; những người đang chiến đấu với bệnh ung thư nhưng vẫn giữ được thái độ tích cực; những người chưa từng kết hôn dành thời gian và sức lực giúp đỡ những người bất hạnh. Họ đã không ngừng nỗ lực để giúp đỡ người khác. Và họ xứng đáng được ghi nhận.

Lời tử tế

Một biểu hiện khác của lời khen ngợi là *lời tử tế*. Điều này không chỉ liên quan đến điều bạn muốn nói mà cả cách bạn diễn đạt nữa. Cùng một câu nhưng tùy vào cách nói của bạn có thể mang nhiều ý nghĩa khác nhau. Chẳng hạn, khi câu *"Tôi yêu bạn"* được nói với thái độ dịu dàng thì nó sẽ chuyển tải thông điệp yêu thương thật sự. Trong khi đó, với câu *"Tôi yêu anh?"* lại mang hàm ý khác. Dấu chấm hỏi đã thay đổi hoàn toàn ý nghĩa của câu nói này.

Đôi lúc, lời nói của ta mang một nghĩa nhưng cách nói của ta lại làm cho người khác hiểu theo nghĩa khác. Lời nói của ta luôn chuyển tải những thông điệp kép. Người nghe sẽ hiểu thông điệp của ta thông qua giọng nói chứ không phải qua từ ngữ mà ta sử dụng.

Khi bạn nói với người chung phòng của mình bằng một giọng cằu nhàu: *"Tối nay tôi rửa bát cũng được"* thì câu nói này sẽ không được đón nhận như một biểu hiện của tình yêu thương. Nhưng khi ta chia sẻ niềm đau hoặc thậm chí cả sự giận dữ của mình bằng thái độ nhẹ nhàng thì đó vẫn được xem là một biểu hiện của tình yêu. Người nói muốn người nghe hiểu được ý của mình để từng bước xây dựng nền tảng cho mối quan hệ của hai người. Nếu những lời này được nói với âm lượng lớn cùng ngữ điệu khắc nghiệt thì nó sẽ được xem như một biểu hiện của sự kết tội và chỉ trích.

Thái độ khi nói đóng vai trò rất quan trọng trong giao tiếp. Một nhà hiền triết cổ đại từng nói rằng: *"Lời đáp dịu dàng có thể xóa tan sự giận dữ".* Khi một đồng nghiệp của bạn giận dữ và nói ra những lời cay độc, nếu bạn chọn cách yêu thương họ thì bạn sẽ không đáp lại bằng những lời nóng nảy. Khi đó, bạn sẽ dùng thái độ bình tĩnh để tiếp nhận thông tin trong lời nói cũng như cảm xúc của

người ấy. Bạn sẽ đặt mình vào vị trí của họ, nhìn sự việc theo cách của họ rồi nhẹ nhàng bày tỏ sự cảm thông của mình. Nếu bạn làm sai, bạn hãy sẵn sàng đón nhận sự thật ấy và xin người đó tha thứ. Nếu quan điểm của người ấy khác với bạn, bạn hãy từ tốn diễn đạt cách nhìn của mình. Bạn nên tìm kiếm sự thấu hiểu và hòa giải chứ không phải khăng khăng chứng minh tính đúng đắn trong cách nhìn nhận của mình. Và đó chính là tình yêu chín chắn.

Sự tha thứ

Giải quyết tổn thương và giận dữ theo chiều hướng tích cực là điều vô cùng cần thiết khi sử dụng ngôn ngữ yêu thương *Lời khen ngợi*. Thông thường, lời nói sẽ thể hiện cảm xúc của ta. Nếu không khéo léo giải quyết vấn đề khi bị tổn thương và giận dữ, ta có thể sẽ gây gổ với người khác và nói ra những lời nói gây bất hòa nhiều hơn.

Con người không ai hoàn hảo cả. Chính vì thế, đôi lúc ta sẽ nói hoặc làm những việc khiến người khác bị tổn thương. Chúng ta không thể xóa bỏ quá khứ mà chỉ có thể thừa nhận sai lầm của mình và cố gắng khắc phục nó. Chúng ta có thể cầu xin sự tha thứ của người đã bị ta làm tổn thương. Và một khi đã được tha thứ, hãy cố gắng bù đắp lại sai lầm của mình. *"Tôi có thể làm gì để bù đắp nỗi đau tôi đã gây ra cho anh?"* là một câu hỏi rất đáng trân trọng.

Khi một ai đó có lỗi với tôi, nếu người đó thừa nhận sai lầm và xin được tha thứ, tôi sẽ phải chọn lựa giữa việc tha thứ và đòi hỏi công bằng. Nếu tôi chọn công bằng và có hành động trả đũa lại người ấy thì tôi đã tự biến mình thành quan tòa còn người kia là phạm nhân. Nếu tôi chọn tha thứ thì cả hai sẽ có thể hòa giải.

Rất nhiều người phá hỏng ngày mới của mình chỉ vì luôn nghĩ đến những điều đã xảy ra ngày hôm trước. Họ mang thất bại của ngày hôm qua sang ngày hôm nay và vô tình bôi đen một ngày mà lẽ ra có thể là rất tuyệt vời. Một khi sự thù hận còn hiện diện trong trái tim con người thì họ sẽ không thể nói ra những lời khen ngợi với người khác được. Điều tốt nhất ta có thể làm với những thất bại trong quá khứ là hãy bỏ lại chúng phía sau.

Có thể điều gì đó xảy ra khiến tôi đau đớn và sẽ còn tiếp tục đau đớn. Nhưng, hoặc là người đó nhận ra lỗi lầm và tôi chọn cách tha thứ; hoặc là họ vẫn tiếp tục hành vi sai trái ấy và tôi buộc phải để họ cho Thượng đế phán xét. Nhưng chắc chắn là tôi không thể để hành vi của người đó phá hỏng cuộc đời tôi được.

Bỏ mặc người đó không phải là tha thứ. Tha thứ là đáp lại một lời thú nhận. Nó giải phóng con người khỏi cảm giác tổn thương và giận dữ. Đó là sự chọn lựa yêu thương người khác dù họ có đối xử không công bằng với ta. Có thể điều này không giúp cứu vãn mối quan hệ nhưng nó sẽ mang đến cho ta một cuộc sống bình yên và đầy tình yêu thương.

Nếu muốn thương yêu người khác, bạn cần phải cẩn trọng khi nói chuyện với họ. Điều bạn muốn nói và cách bạn nói sẽ ảnh hưởng đến những mối quan hệ mà bạn đang có. Lời khen ngợi sẽ giúp bạn củng cố các mối quan hệ của mình, còn lời chỉ trích chỉ phá hỏng chúng mà thôi.

Hãy nhớ, tình yêu là một sự lựa chọn. Đó là chọn yêu thương người khác.

Những điều cần suy ngẫm

1. Bạn có nhận được nhiều lời khen ngợi từ bố mẹ không?

2. Bạn có thấy dễ dàng nói lời yêu thương với bố mẹ không? Vì sao?

3. Nếu bạn cảm thấy khó khăn, bạn có nghĩ đây là lúc nên chủ động nói những lời yêu thương với bố mẹ không?

4. Bạn có thể nói lời khen ngợi một cách thoải mái với mọi người không?

5. Có mối quan hệ nào bạn muốn cải thiện không? Bạn có nghĩ việc nói lời khen ngợi sẽ giúp bạn làm được điều đó không?

Chương 4

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 2:

QUÀ TẶNG

Cách đây không lâu, tôi ghé thăm một góa phụ mới chuyển tới trung tâm an dưỡng. Trong lúc nói chuyện, tôi hỏi bà có thích chỗ ở mới của mình không.

- Ở đây hơi chật. - Bà nói. - Tôi phải dẹp đi một số thứ.

- Bọn trẻ không muốn tôi đem theo cái ghế đu đó. - Bà nói và chỉ vào cái ghế để ở góc nhà. - Nhưng đó là thứ mà Marvin đã tặng tôi, và tôi không thể bỏ nó được.

- Marvin có thường tặng quà cho bà không? - Tôi hỏi.

- Đây là một trong số những món quà ít ỏi mà Marvin tặng tôi. Khi tôi sinh đứa con đầu lòng, tôi nói với Marvin rằng nếu có được cái ghế như thế để ngồi cho con bú thì tốt biết mấy. Và tôi vô cùng bất ngờ khi một tuần sau, ông ấy mang cái ghế này về. Tôi đã cho cả hai đứa con của chúng tôi bú trên cái ghế đó. Vì thế với tôi, việc mang theo cái ghế này cũng giống như mang theo một phần hình ảnh của Marvin và hai đứa con của mình vậy.

- Tôi rất mừng vì bà đã giữ nó. - Tôi nói. - Và hy vọng bà sẽ giữ nó mãi mãi.

Một lúc sau, khi chuẩn bị ra về, tôi liếc nhìn lại chiếc ghế trong góc nhà. Tôi biết mình đang nhìn thấy một món quà đã truyền tải thông điệp tình yêu trong hơn 40 năm qua. Một món quà này còn sống thọ hơn cả người tặng quà nữa.

Ý nghĩa của quà tặng

Món quà thích hợp

Quà tặng là một vật hữu hình dùng để chuyển tải thông điệp: *"Tôi nghĩ về bạn. Tôi muốn bạn giữ món quà này. Tôi yêu bạn".*

Tôi từng theo học ngành nhân loại học – một ngành nghiên cứu về văn hóa. Theo nghiên cứu của các nhà nhân loại học thì chưa từng có nền văn hóa nào không coi quà tặng như một cách thức thể hiện tình cảm. Tặng quà là một trong những ngôn ngữ yêu thương cơ bản nhất và nó được sử

dụng khắp mọi nơi.

Có những món quà chỉ tồn tại trong thời gian ngắn ngủi, chẳng hạn như đóa bồ công anh của một đứa trẻ hái tặng mẹ. Món quà ấy sẽ mất đi nhưng kỷ niệm về nó sẽ còn đọng lại trong trái tim người mẹ suốt thời gian dài. Nhưng có nhiều món quà khác, như chiếc ghế đu, có thể tồn tại cả đời. Tuy nhiên, điều quan trọng không phải là món quà mà chính là tình yêu thể hiện qua món quà đó. Một món quà thích hợp, dù lớn hay nhỏ, đều là kỷ vật thể hiện tình yêu.

Ý nghĩa sai

Bản chất của quà tặng không phải là vật để đền đáp lại một hành động phục vụ nào đó. Khi một người nói: *"Anh sẽ cho em... nếu em..."* thì người đó không phải đang tặng quà hay thể hiện tình yêu, anh ta chỉ đang mặc cả với bạn một điều gì đó mà thôi. Quà tặng phải được cho đi mà không kèm theo bất cứ điều kiện nào; nếu không, nó không còn là quà tặng nữa.

Quà tặng sẽ không còn mang ý nghĩa đích thực của nó khi được dùng để dàn xếp mâu thuẫn. Nhiều người cho rằng việc tặng quà sẽ giúp họ đền bù được phần nào lỗi lầm mà họ đã gây ra. Nhiều ông bố dạy con trai của mình rằng: *"Nếu con làm điều gì đó sai trái với bạn gái của mình thì con cứ tặng hoa cho cô ấy. Hoa có thể chuộc được vô số lỗi lầm đấy".* Tuy nhiên, sau một vài lần, có thể cô gái kia sẽ vứt thẳng hoa vào mặt anh chàng. Quà tặng chỉ thực sự là quà tặng khi được trao đi với sự biểu lộ tình cảm chân thành chứ không phải là cố gắng để lấp liếm những sai lầm trong quá khứ.

Ý nghĩa thiêng liêng

Quà tặng là biểu tượng hữu hình của tình yêu. Trong hầu hết các hôn lễ, cô dâu chú rể đều trao cho nhau nhẫn cưới. Đó không phải là một biểu tượng hình thức, mà là một quà tặng mang giá trị cảm xúc đặc biệt thiêng liêng của tình yêu và sự cam kết thủy chung. Khi người chồng hay người vợ không còn thiết tha với việc đeo nhẫn cưới nữa thì đó là dấu hiệu cho thấy cuộc hôn nhân của họ đang gặp vấn đề. Một người chồng tâm sự với tôi rằng: *"Khi cô ấy ném chiếc nhẫn cưới vào người tôi và giận dữ bước ra khỏi nhà, đóng sầm cửa lại, tôi biết cuộc hôn nhân của mình đang gặp rắc rối lớn. Tôi để mặc chiếc nhẫn ở đó hai ngày. Khi nhặt nó lên, tôi đã bật khóc mà không sao kiềm chế được"*. Chiếc nhẫn tượng trưng cho những gì tốt đẹp nhất của một cuộc hôn nhân hạnh phúc. Vì thế, việc chiếc nhẫn đang nằm trên tay người chồng chứ không phải trên ngón tay người vợ trở thành dấu hiệu cho thấy cuộc hôn nhân của họ đã rạn nứt.

Chiếc nhẫn đã gợi lên những cảm xúc sâu kín nhất trong lòng người chồng. Và đây cũng là cảm giác mà nhiều người từng ly hôn đã trải qua.

Quà tặng có thể mang đủ kích cỡ, hình dáng, màu sắc và giá trị. Nó có thể được mua, tìm thấy hoặc tự tay làm. Đối với những người có ngôn ngữ tình yêu là quà tặng thì giá cả của món quà không thành vấn đề. Chỉ một tấm thiệp nhỏ bạn tự tay làm cũng đủ khiến họ hạnh phúc. Quà tặng không nhất thiết phải đắt tiền mới có ý nghĩa.

Phát triển ngôn ngữ yêu thương "quà tặng"

Vậy còn những người nói rằng: *"Tôi không có thói quen tặng quà. Từ nhỏ đến lớn tôi không mấy khi được nhận quà. Tôi không biết cách chọn quà"* thì sao? Nếu bạn cũng có suy nghĩ này thì tôi xin được

chúc mừng bạn. Đây là bước đầu tiên trong quá trình tìm kiếm cách thức để trở thành một người đáng yêu. Tình yêu đòi hỏi mỗi người phải nỗ lực không ngừng, trong đó có việc học ngôn ngữ tình yêu mà ta chưa từng sử dụng trước đó. Điều may mắn ở đây là ngôn ngữ yêu thương *quà tặng* rất dễ học.

Ta học được thứ ngôn ngữ này bắt đầu từ việc quan sát và lắng nghe để tìm hiểu sở thích của những người mà bạn quan tâm.

Tìm hiểu sở thích

Rất nhiều người có sở thích sưu tầm đồ vật. Trước đây, tôi từng gặp một phụ nữ có bộ sưu tập cả nghìn lọ đựng muối tiêu. Hầu hết chúng đều là quà tặng của người thân, bạn bè hoặc những người biết sở thích của cô.

Thư ký của Bob là một người mẹ đơn thân. Một hôm, anh nghe nói đứa con trai 12 tuổi của cô ấy có sở thích thu thập thẻ bóng chày. Anh hỏi cô về loại thẻ mà thằng bé thích. Một lần, Bob đi công tác và phát hiện ra có một tiệm thẻ bóng chày gần khách sạn anh ở. Và chỉ 5 phút sau, anh đã tìm ra được một tấm thẻ có trong danh sách của thằng bé. Bob mang tấm thẻ đó về tặng cho người thư ký để cô mang về tặng lại con trai. Sau này, Bob kể với tôi rằng: *"Nếu có mặt ở đó, hẳn ông tưởng tôi vừa cho cô ấy cả triệu đô-la".*

Bạn cần đầu tư thời gian lắng nghe và phải biết chọn lựa các thông tin thu thập được. Với nhiều người, điều này đồng nghĩa với việc phải lập một danh sách về sở thích của người mà họ yêu thương trước khi quên mất món đó. Nhiều người thích những món quà cổ điển, chẳng hạn như những món mua ở các tiệm quà lưu niệm. Nhưng cũng có nhiều người không thích những thứ ấy. Nếu nhận được món quà như thế, trước sau gì họ cũng cho chúng vào tủ hay bỏ vào nhà kho. Nếu muốn món quà của mình truyền tải được tình yêu, bạn hãy tìm hiểu sở thích của người mà bạn thương yêu.

Matt và Anna đã hẹn hò với nhau được 2 tháng. Khi đi ăn cùng nhau, Anna để ý thấy Matt thường gọi món tráng miệng là bánh táo. Một tối nọ, cô hỏi Matt:

- Anh thích bánh táo à?

- Món khoái khẩu của anh đấy. - Matt nói. - Anh thích bánh táo này từ nhỏ.

Nếu Anna muốn tặng Matt một món quà thì đây có thể xem là một manh mối cực kỳ quan trọng.

Một buổi chiều nọ, khi đang ngồi trò chuyện với Matt, Anna kể với anh rằng: *"Mẹ em bị bệnh, em đang cố dành thời gian về thăm mẹ nhiều hơn. Tiền đổ xăng bắt đầu tăng nhanh khủng khiếp rồi".*

Nếu là người nhạy cảm, Mark sẽ biết rằng một phiếu đổ xăng trả trước sẽ là một món quà tuyệt vời dành cho Anna.

Con người thường có xu hướng nói về những sở thích, nhu cầu của mình. Nếu chú ý lắng nghe, ta sẽ có được nhiều ý tưởng để trao tặng những món quà thích hợp, mang nhiều ý nghĩa đối với người nhận.

Nhạy cảm với bản chất của một số món quà

Khi tặng quà, bạn còn phải hiểu và nắm bắt được phản ứng của người nhận quà. Có một số món quà, vì giá trị hoặc ý nghĩa nhạy cảm nên nó không được người ấy đón nhận. Trong một buổi hội nghị cho những người độc thân ở vùng núi phía Bắc Carolina, Josh đã đến gặp riêng tôi sau buổi thảo luận về *Năm ngôn ngữ tình yêu.* Anh hỏi tôi về điều đã khiến anh cảm thấy bối rối lâu nay.

- Tôi tin vào *Năm ngôn ngữ tình yêu* này. Tuy nhiên, điều gì xảy ra khi ta sử dụng một loại ngôn ngữ mà đối phương không đón nhận?

- Anh có thể cho tôi ví dụ?

- Tôi đã hẹn hò với Samantha được 3 tháng. Tôi rất thích cô ấy. Samantha là cô gái tuyệt vời nhất mà tôi từng gặp. Vì muốn cô ấy biết được tình cảm của mình nên tôi đã tặng cho cô ấy một món quà thật đắt tiền. Nhưng khi tôi tặng, cô ấy lại nói rằng *"Em không nhận được. Em thấy thật không phải"*. Tôi cảm thấy hết sức thất vọng.

Anh im lặng một lát rồi tiếp tục:

- Tôi vẫn không hiểu. Tôi thật lòng muốn cô ấy nhận món quà đó.

- Tôi nghĩ là tôi biết lý do vì sao cô ấy từ chối.

- Tôi nói. - Nhưng không biết anh có muốn nghe hay không.

- Tất nhiên là có. - Josh nói. - Tôi thật sự muốn nghe.

- Vậy thì được. - Tôi nói. - Tôi nghĩ hai người đã có chút khác biệt trong quan điểm về mức độ thân thiết của cả hai. Thông qua lời nói và việc làm của anh, tôi biết anh rất thích Samantha.

Josh gật đầu đồng ý. Tôi nói tiếp.

- Vấn đề là cảm nhận của Samantha về mối quan hệ giữa anh và cô ấy. Rõ ràng là Samantha cũng có tình cảm với anh, nếu không thì cô ấy đã không hẹn hò với anh làm gì. Tuy nhiên, cô ấy lại không có cảm giác sâu đậm như anh. Chính vì thế cô ấy cho rằng việc nhận những món quà đắt giá như vậy là quá sớm. Cô ấy không muốn anh hiểu nhầm. Việc anh cần làm lúc này là học cách chấp nhận điều này và tôn trọng ý muốn của cô ấy.

Josh im lặng một lúc lâu, rồi nói:

- Dù không muốn nghe điều ông vừa nói nhưng tôi phải thừa nhận là ông đã nói đúng. Tôi yêu Samantha rất nhiều và tôi muốn tặng cô ấy một thứ gì đó thật giá trị. Nhưng tôi nghĩ mình cần chờ một thời gian nữa. Hy vọng sau này cô ấy cũng sẽ yêu tôi nhiều như tôi yêu cô ấy.

Tôi gật đầu và nói:

- Tôi nghĩ 6 tháng nữa, vào dịp Giáng sinh, anh hãy hỏi thử ý kiến Samantha trước khi mua quà. Anh có thể nói với cô ấy rằng: *"Anh muốn tặng em một món quà thật giá trị trong dịp này, nhưng anh không muốn em bị bất ngờ. Em có chấp nhận............(tên món quà) như một sự thể hiện tình yêu của anh dành cho em không? Không có điều kiện nào đi kèm với món quà đó cả; anh chỉ muốn em biết rằng anh yêu em rất nhiều".* Nếu cô ấy đồng ý, nghĩa là mối quan hệ giữa hai người đã chín muồi. Còn nếu cô ấy vẫn nói không thì mối quan hệ của hai người đã có vấn đề.

- Tôi sẽ làm theo lời ông. - Anh nói. - Và hy vọng cô ấy sẽ đồng ý.

Josh đã học được một bài học quan trọng về ngôn ngữ yêu thương này. Bạn không thể ép người khác phải nhận cách thức thể hiện tình yêu của bạn. Bạn chỉ có thể trao nó đi mà thôi. Và nếu nó không được đối phương đón nhận, bạn phải tôn trọng quyết định của người ấy.

Quà tặng và tiền bạc

Nếu bạn muốn trở thành một người giỏi tặng quà, bạn sẽ phải thay đổi quan điểm về tiền bạc của mình. Mỗi chúng ta đều có quan điểm riêng về mục đích của tiền bạc cũng như cách thức sử dụng nó. Nếu bạn có xu hướng xài tiền rộng rãi, bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn thoải mái khi bỏ ra một khoản tiền nào đó. Nhưng nếu bạn có thói quen tiết kiệm hoặc thích đầu tư, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn khi dành dụm hoặc dùng tiền bạc của mình một cách sáng suốt.

Nếu bạn là người tiết kiệm, cảm xúc của bạn sẽ từ chối quan điểm chi tiền như một cách thức biểu hiện tình yêu thương. Khi ấy, bạn sẽ nghĩ: *"Tôi còn không mua quà cho mình, sao tôi lại phải mua quà cho người khác?"*. Thái độ đó lại khiến bạn không nhận ra được sự thật: Bằng cách tiết kiệm và đầu tư tiền bạc một cách sáng suốt, bạn đang tạo cho mình những giá trị bản thân và cảm giác an toàn. Bạn chăm lo cho cảm xúc của bản thân thông qua việc quản lý tiền bạc. Nếu bạn phát hiện ra người mà bạn quan tâm có ngôn ngữ yêu thương cơ bản là nhận quà tặng thì bạn cần hiểu rằng việc tặng quà cho người ấy là cách đầu tư tốt nhất. Bạn đầu tư vào mối quan hệ này và đong đầy tình cảm của người kia bằng cách tặng quà cho người ấy.

Tình yêu, tiền bạc và các bậc phụ huynh đơn thân

Hãy nhớ rằng, mục đích của quà tặng là nhằm thể hiện tình yêu và sự quan tâm của bạn dành cho người nhận. Đây là điều rất quan trọng mà các bậc phụ huynh cần ghi nhớ. Không nên tặng quà cho con cái bạn chỉ vì chúng đòi hỏi điều đó. Hãy tự hỏi: *"Món quà này có thực sự hữu ích cho con mình hay không?".*

Hiện nay, nhiều gia đình thuộc tầng lớp trung lưu ở Mỹ có xu hướng tặng xe cho con khi trẻ bước sang tuổi 16. Tất nhiên, tôi không nói rằng việc này là xấu. Vấn đề tôi muốn nói ở đây là các bậc phụ huynh cần cân nhắc: *"Tặng xe cho con mình lúc này có phải là một điều đúng đắn?".*

Để trả lời câu hỏi này, các bậc phụ huynh cần phải xem xét một vài yếu tố. Thứ nhất, mức độ chín chắn và tinh thần trách nhiệm của đứa con mới lớn của bạn. Luật pháp Mỹ thừa nhận 16 tuổi có thể lái xe, nhưng điều đó không có nghĩa là mọi đứa trẻ ở tuổi này đều sẵn sàng để đón nhận việc sở hữu một chiếc xe. Nhiều trẻ tỏ ra không đủ bản lĩnh và trách nhiệm để có thể làm chủ một chiếc xe.

Yếu tố thứ hai chính là khả năng tài chính của các bậc phụ huynh. Việc tặng cho trẻ một món quà vượt quá khả năng chi trả của bạn không hẳn là điều tốt, cho cả bản thân bạn lẫn cho trẻ.

Dù đang nói về những người phụ huynh đơn thân nhưng tôi xin được nói thêm với tất cả các bậc phụ huynh khác đôi điều. Thông thường, các ông bố luôn lấy quà tặng ra đền bù và khỏa lấp cho những sai lầm của mình. Trẻ không bao giờ cần đến những món quà mà tôi gọi là "quà giả tạo" đó. Đây là những món quà được cho đi nhằm thay thế tình cảm chân thật. Những món quà này thường được các bậc phụ huynh bận rộn đến mức không có thời gian gặp con cái thường xuyên, không thể

sử dụng ngôn ngữ yêu thương *Lời khen tặng* hay ba loại ngôn ngữ còn lại là *Thời gian chia sẻ, sự tận tụy* và *Cử chỉ âu yếm*. Chính vì thế, họ cố gắng đền bù thiếu sót của mình bằng cách tặng cho con những món quà xa xỉ.

Một người mẹ tâm sự với tôi: *"Mỗi khi đến thăm bố, đứa con gái 16 tuổi của tôi đều mang về cả túi quà. Ông ấy không bao giờ hỗ trợ tôi chi trả các khoản phí y tế hay nha khoa cho con bé nhưng lúc nào cũng có tiền mua quà tặng nó. Ông ấy hiếm khi gọi điện cho con bé và chỉ sống cùng với nó mỗi năm 2 tuần vào kỳ nghỉ hè. Có vẻ những món quà ấy được dùng để khiến mọi chuyện bình thường trở lại vậy".*

Ngày nay, kiểu tặng quà này dần trở nên phổ biến. Con cái sẽ nhận quà, cám ơn theo phép lịch sự rồi về nhà và cảm thấy trống rỗng. Nếu bạn tặng quà cho con như một cách thay thế tình yêu chân thành, trẻ sẽ chẳng coi tình yêu của bạn hơn những món quà giả tạo và hời hợt kia là bao nhiêu.

Cách nhận diện ngôn ngữ yêu thương quà tặng

Đối với nhiều người, *quà tặng* chính là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của họ. Chính vì thế, họ sẽ cảm nhận được tình yêu thương mà người khác dành cho mình tốt hơn nếu nhận được quà tặng. Amanda đã hẹn hò với Ben được 9 tháng và cô từng chia sẻ với anh rằng: *"sinh nhật và những dịp lễ rất quan trọng đối với em. Em đã từng khóc lóc 2 ngày vì bố không nhớ ngày sinh nhật lần thứ 16 của em. Em biết bố không yêu mẹ nên mới bỏ mẹ ra đi. Nhưng sau ngày sinh nhật đó, em còn biết thêm rằng bố không hề yêu em".*

Nếu chú tâm lắng nghe, Ben sẽ phát hiện ra rằng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Amanda là quà tặng. Nếu muốn Amanda cảm nhận được tình yêu của mình, Ben không chỉ tặng quà vào sinh nhật cô hay những ngày lễ mà còn phải tặng quà vào những ngày bình thường khác, không cần lý do. Những món quà *"không bắt buộc"* này thường có ý nghĩa và ảnh hưởng rất lớn.

Một người cha đơn thân đi leo núi và nhặt về một hòn đá tặng cho cậu con trai 10 tuổi của mình. Nếu ngôn ngữ yêu thương cơ bản của cậu bé là quà tặng thì có thể hơn 10 năm sau, hòn đá đó vẫn còn nằm trong ngăn tủ của cậu. Món quà ấy mang thông điệp rằng: *"Bố luôn nghĩ tới con"*. Mỗi khi nhìn thấy hòn đá, cậu con trai sẽ nhớ đến bố và cảm nhận được tình yêu thương ông dành cho cậu.

Quà tặng không cần đắt tiền bởi suy cho cùng thì *"quan trọng vẫn là tấm lòng".*

Những chú gấu bông của Bridget

Chris và Bridget đã hẹn hò với nhau được 6 tháng. Một ngày nọ, Chris đến gặp tôi với thắc mắc:

- Bridget và tôi đã hẹn hò với nhau được 6 tháng và mọi thứ đều diễn ra rất tốt đẹp. Tôi rất thích Bridget. Nhưng có một chuyện khiến tôi cảm thấy không yên lòng. Bridget có ít nhất 50 con gấu bông trong phòng ngủ và hơn một nửa số đó nằm ngay trên giường cô ấy. Cô ấy ngủ với chúng. Tôi có thể hiểu được chuyện này nếu cô ấy vẫn là một bé gái 6 tuổi. Nhưng năm nay cô ấy đã 26 tuổi rồi. Cô ấy còn đặt tên cho từng con gấu bông kia nữa, cứ như thể chúng là con cô ấy vậy. Việc này thật lạ lùng đối với tôi và tôi không biết liệu điều đó có ảnh hưởng gì đến cuộc sống của chúng tôi sau này không. Tôi không thích ngủ chung với gấu bông. Vì vậy, điều tôi muốn biết là liệu tôi có bỏ lỡ mất điều gì đó không, hay là chuyện này đối với một người con gái 26 tuổi có phải là hoàn toàn bình thường?

Chris cười, tôi cũng cười đáp lại và quyết định pha trò thêm một chút:

- Theo ý anh, *"bình thường"* có nghĩa là *"có phải người con gái 26 tuổi nào cũng ngủ trong một căn phòng có đầy gấu bông không"*, đúng vậy không? Nếu vậy thì câu trả lời là "Không". Có người ngủ với chú cún cưng, có người thì nuôi cá trong phòng ngủ. Thậm chí tôi còn biết một cô gái nuôi rắn trong phòng ngủ nữa kìa. Anh đừng lo, con rắn đó được nhốt trong chuồng. Nhưng dù sao cũng vẫn là rắn trong phòng ngủ.

- Tôi sẽ hẹn hò với cô gái ấy.

Chris nói và hai chúng tôi cùng phá lên cười.

Sau đó, tôi bắt đầu nói nghiêm túc:

- Điều quan trọng không phải là Bridget chứa thứ gì trong phòng, Chris ạ, mà chính là tầm quan trọng của những thứ đó đối với cô ấy.

Tôi thấy dấu chấm hỏi hiện lên trong mắt Chris.

- Vậy thì chuyện này nghiêm trọng hơn tôi nghĩ. - Anh nói.

- Cũng chưa hẳn. - Tôi đáp. - Cho tôi hỏi anh vài câu. Anh nói rằng Bridget đặt tên cho hầu hết các con gấu bông đó. Vậy anh có biết xuất xứ của những con gấu bông đó không?

- Hầu hết là quà tặng. Cô ấy thậm chí còn nhớ được chính xác ai tặng con gấu nào và vào dịp nào nữa kia. Một nửa số gấu bông đó là của bố mẹ Bridget tặng cho cô ấy vào mỗi lần sinh nhật. Số còn lại là do cô dì chú bác của cô ấy tặng, một vài con do cậu em trai tặng. Hai trong số đó là quà tặng của hai người bạn trai cũ. Và nói thật, điều này khiến tôi khó chịu.

Tôi gật đầu tỏ vẻ thông cảm. Rõ ràng Chris bày tỏ cảm xúc khá mạnh với hai con gấu bông đó.

- Tôi nghĩ là tôi đã hiểu ra vấn đề rồi.

- Nó như thế nào? - Anh hỏi lại.

- Một tin khá tốt.

- Vậy thì nói cho tôi biết đi nào. - Chris nói.

- Có vẻ như ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Bridget là quà tặng. Quà tặng có ý nghĩa rất lớn với cô ấy. Anh nghĩ ngôn ngữ yêu thương cơ bản của mình là gì? Điều gì khiến anh cảm thấy mình được yêu thương nhiều nhất?

- Lời khen ngợi. - Chris nói nhanh. - Bridget luôn nói với tôi những lời khen ngợi và có lẽ đó là lý do khiến tôi yêu Bridget đến vậy.

- Có lý lắm. - Tôi nói. - Quay lại vấn đề của Bridget. Ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Bridget có thể là quà tặng. Chính vì thế, cô ấy luôn ghi nhớ người nào tặng con gấu bông nào và đặt tên cho chúng. Đó là lý do cô ấy giữ chúng trong phòng ngủ. Mỗi chú gấu đều nói với Bridget rằng: *"Tôi yêu bạn".*

- Vâng, tôi hiểu. Nhưng hai con gấu bông từ bạn trai cũ của cô ấy, chúng nên biến đi mới đúng chứ. Ý tôi là tôi không muốn mình hẹn hò với cô gái mà mỗi tối đều có hai chàng trai nói với cô ấy rằng: "*Anh yêu em*".

Tôi cười nhưng vẫn nhận ra sự nghiêm túc của Chris.

- Đúng! - Tôi đáp. - Nếu quan hệ giữa anh và Bridget kéo dài thì chắc chắn sẽ có lúc hai con gấu đó phải dọn đi nơi khác. Nhưng nếu anh muốn tiếp tục hẹn hò với Bridget thì việc đầu tiên anh cần làm là phải yêu cả hai con gấu đó. Thực ra tôi nghĩ bây giờ anh đã biết phải tặng gì cho cô ấy vào ngày kỷ niệm một năm quen nhau hay sinh nhật của cô ấy rồi, phải không?

Bắt Bridget phải bỏ những con gấu ấy đi cũng giống như bắt cô ấy vứt bỏ tình cảm của bố mẹ, cô dì chú bác và em trai. Việc này cũng giống như bắt anh phải nói những lời miệt thị đối với bố mẹ và những người quan trọng trong đời anh vậy. Đó là điều không thể. Anh cũng đâu muốn cưới một cô gái quay lưng lại với tình yêu của bố mẹ và người thân của mình, đúng không?

Chris gật đầu; tôi lại tiếp tục:

- Anh thấy đó, Chris, vấn đề không phải Bridget bị dính chặt với những con gấu bông mà chính là tình cảm ẩn chứa trong những chú gấu đó. Thay vì tặng gấu bông, có thể bố mẹ cô ấy tặng thỏ nhồi bông hay ếch nhồi bông.

- Tôi lấy làm mừng là họ đã không tặng rắn. - Chris nói.

- Gấu bông cũng khá dễ chịu. - Tôi nói.

- Vâng! Bây giờ tôi cũng bắt đầu yêu gấu bông rồi đấy. - Chris vừa nói vừa cười.

- Nhưng đừng có nghe lời tôi một cách máy móc và lần kỷ niệm nào cũng tặng gấu bông đấy nhé. Một con gấu bông từ anh là đủ rồi. Sau đó anh có thể mở rộng phạm vi những món quà mình có thể tặng cho cô ấy. Điều tôi muốn nói ở đây là quà tặng đóng vai trò rất quan trọng đối với Bridget. Đó là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của cô ấy. Món quà sẽ nói với cô ấy rằng *"Anh luôn nghĩ đến em. Anh yêu em".*

Tôi nhắc Chris rằng quà tặng không cần phải đắt tiền. Đôi khi chỉ cần một cành hồng hay một hộp kẹo cũng đủ nói lên rất nhiều điều.

- Nhưng tôi không phải là người thích tặng quà. - Chris nói. - Thường thì quà tặng đối với tôi không quan trọng lắm.

- Vậy thì anh sẽ phải tốn nhiều thời gian và công sức để học ngôn ngữ yêu thương này đấy. Nhưng đây là việc làm cần thiết nếu anh muốn quan hệ giữa mình với Bridget tiến triển tốt đẹp. Tất cả mọi người đều rạng ngời khi được yêu thương và héo tàn khi không cảm nhận được tình yêu. Sở dĩ Bridget luôn sống rất lạc quan là do cô ấy cảm nhận được tình yêu thương từ những người quan trọng trong cuộc đời cô ấy. Anh không muốn điều đó giảm đi, đúng không?

Hai tháng sau tôi gặp Bridget vào ngày lễ Quốc khánh. Chris giới thiệu với Bridget. Cô ấy nói:

- Tôi muốn cám ơn ông vì ông đã dành thời gian cho Chris. Anh ấy đã kể cho tôi nghe những điều ông nói với anh ấy. Tôi chưa từng nghĩ như thế. Tôi không biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của

mình là quà tặng, nhưng đúng là thế thật.

Bridget đưa tay lên.

- Đây là chiếc nhẫn mà Chris tặng tôi tuần trước.

- Ồ, Chris học nhanh thật.

- Tôi không biết mình học nhanh cỡ nào. - Chris nói. - Nhưng tôi biết mình yêu Bridget và muốn cô ấy cảm nhận được tình yêu của mình.

Pháo hoa... tuyệt vời

- Vậy Bridget có sử dụng ngôn ngữ yêu thương của anh không? - Tôi hỏi.

- Có chứ! Lúc nào cô ấy cũng nói những lời yêu thương với tôi. - Chris nói.

- Tôi nghĩ mình là người rất may mắn. -Bridget nói. - Việc nói lời khen ngợi khá dễ dàng đối với tôi. Tôi nghĩ có lẽ là do mình đã học được điều này từ khi còn nhỏ. Bố mẹ lúc nào cũng khen ngợi những điều tốt đẹp ở tôi.

- Tôi nghĩ có lẽ lời khen ngợi là ngôn ngữ yêu thương thứ hai của cô. - Tôi nói với Bridget. - Cô có thích nghe lời khen ngợi và yêu thương không?

- Có chứ. - Bridget nói. - Và Chris sử dụng thứ ngôn ngữ đó rất tài.

- Tôi tin mối quan hệ của hai người sẽ lâu bền và cả hai sẽ hạnh phúc bên nhau đấy. - Tôi nói và pháo hoa cũng bắt đầu được bắn lên bầu trời cao.

Khi Chris chuẩn bị quay đi, anh đưa hai ngón tay lên và nói nhỏ với tôi:

- Hai con gấu đó biến rồi! Tôi cười và gật đầu.

Bridget cũng nghe được điều Chris vừa nói nên quay lại nhìn tôi, nói:

- Tôi tặng chúng cho quỹ từ thiện rồi. Hy vọng một người nào đó cũng sẽ cảm nhận được tình yêu khi nhận chúng.

Chris và Bridget là minh chứng cho dạng mâu thuẫn sẽ nảy sinh khi hai người yêu nhau nhưng không hiểu được ngôn ngữ yêu thương của nhau.Chris thấy kỳ lạ khi một cô gái 26 tuổi lại để đầy gấu bông trong phòng ngủ. Theo Chris, việc này là bất bình thường. Tuy nhiên, khi Chris hiểu được quà tặng cũng là một trong năm ngôn ngữ yêu thương và những con gấu bông kia là quà tặng từ những người quan trọng trong đời Bridget thì mọi thứ đều trở nên có lý đối với anh.

Tất nhiên, tôi không khuyên bạn chỉ sử dụng duy nhất một ngôn ngữ yêu thương cơ bản của người mà bạn quan tâm. Tình yêu có thể được cho và nhận bằng cả năm ngôn ngữ. Nhưng nếu bạn không sử dụng đúng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của một người thì người đó khó có thể cảm nhận được tình yêu của bạn. Một khi bạn đã thuần thục loại ngôn ngữ yêu thương cơ bản của người đó, bạn có thể thêm vào bốn loại ngôn ngữ còn lại. Và chúng sẽ góp phần làm cho tình cảm giữa hai

người trở nên sâu đậm hơn.

Những điều cần suy ngẫm

1. Ngôn ngữ yêu thương *quà tặng* đã được bố mẹ bạn sử dụng như thế nào?

2. Bạn có thường xuyên tặng quà cho những người bạn yêu thương và quan tâm không?

3. Món quà cuối cùng bạn tặng cho người khác là khi nào, và cho ai?

4. Bạn cảm thấy việc sử dụng ngôn ngữ yêu thương *quà tặng* có khó không? Hay việc này rất tự nhiên đối với bạn? Tại sao?

5. Khi nói chuyện với người khác, bạn có chú ý lắng nghe để lấy ý tưởng cho những món quà mà bạn có thể tặng họ không? Liệu việc ghi một danh sách quà tặng có hữu ích cho bạn?

6. Nếu bạn thích được tặng quà, bạn thích được nhận từ ai nhất?

Chương 5

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 3:

SỰ TẬN TỤY

Jenny bắt đầu đi làm khi chồng cô bỏ đi, để lại cô cùng đứa con gái 4 tuổi. Kỹ năng tin học của Jenny không được tốt nhưng cô đang tiến bộ từng ngày. Jenny có một đồng nghiệp rất tử tế và chính người ấy khiến cho cuộc sống của người mẹ đơn thân như cô dễ thở hơn.

- Beth rất tốt. - Jenny nói. - Mỗi khi tôi gặp vấn đề về kỹ thuật vi tính, cô ấy đều giúp đỡ tôi rất tận tình. Beth rất kiên nhẫn mỗi khi tôi chậm hiểu. Beth là người tuyệt vời nhất! Tôi không biết mình sẽ làm thế nào nếu không có cô ấy.Jenny đánh giá rất cao Beth vì người đồng nghiệp này đã sử dụng ngôn ngữ yêu thương chủ yếu của cô: *sự tận tụy*.

Albert Einstein, một trong những nhà khoa học vĩ đại nhất trong lịch sử, nổi tiếng với việc đề ra thuyết tương đối vào năm 1905. Ông còn có rất nhiều cống hiến quan trọng cho khoa học. Tuy nhiên, vào cuối đời, ông đã tháo chân dung của hai nhà khoa học Maxwell và Newton xuống để thay vào đó chân dung của Schweitzer và Gandhi. Khi mọi người thắc mắc về hành động này, ông đáp: *"Đã đến lúc thay biểu tượng của khoa học bằng biểu tượng của sự phục vụ".*

Rõ ràng, Einstein đã nhận ra rằng tình yêu còn mạnh mẽ hơn cả khoa học. Một trong những cách thức thể hiện tình yêu thương chính là sự tận tụy. Hình ảnh thể hiện rõ nhất bản chất của đạo Thiên Chúa chính là cảnh Chúa Jesus rửa chân cho các tông đồ. Theo thông lệ xưa, những người hầu có nhiệm vụ rửa chân cho khách đến thăm nhà. Chúa Jesus đã từng dạy các học trò phải thương yêu con người. Và Người đã thể hiện cho họ thấy một ví dụ về tình yêu thương: Người lấy một thau nước và một cái khăn để rửa chân cho họ. Sau đó, Người khuyến khích các học trò noi theo.

Trong hầu hết các chế độ xã hội thì người vĩ đại chính là người thống trị. Nhưng Chúa Jesus lại cho rằng người vĩ đại nhất chính là người phục vụ người khác. Và Paul - một tông đồ của Người - đã tóm lại triết lý này bằng câu: *"Hãy phục vụ người khác với tình yêu thương".*

Trong "Thời đại cái Tôi" của chúng ta ngày nay, ý tưởng phục vụ người khác dường như đã trở nên lạc hậu. Thế nhưng, một cuộc đời phụng sự cho người khác vẫn luôn là một cuộc đời đáng mơ ước. Trong mọi lĩnh vực, người vượt trội luôn là người mong muốn được phục vụ cho người khác. Thầy thuốc đáng kính nhất luôn xem nghề nghiệp của mình như một sứ mệnh phụng sự cho các bệnh nhân không may mắn. Nhà lãnh đạo thực thụ luôn coi mình là *"đầy tớ của nhân dân".* Nhà giáo dục vĩ đại luôn xem mỗi học sinh là một cá thể riêng biệt. Với họ, phần thưởng to lớn nhất chính là được thấy người khác trở nên tốt đẹp hơn.

Phục vụ khác với phục tùng

Trước hết, hãy cho phép tôi phân biệt sự khác nhau giữa phục vụ và phục tùng. Phục tùng thường tồn tại trong những gia đình có giá trị sai lệch, nơi mà người ta phục vụ nhau do bị ép buộc chứ không phải do tự nguyện. Phục tùng sẽ trở thành gánh nặng trong trái tim con người. Nó tạo ra sự giận dữ, cay đắng và lòng thù hận.

Hãy nghe tâm sự dưới đây của một người vợ đã ly thân với chồng:

"Tôi đã phục vụ cho ông ấy hơn 20 năm qua. Tôi làm tất cả mọi việc cho ông ấy, thậm chí không hơn gì cái thảm chùi chân của ông ấy. Nhưng ông ấy lại bỏ mặc tôi, đối xử tệ với tôi, xúc phạm tôi trước mặt người thân và bạn bè. Tôi không hận ông ấy, cũng không nguyền rủa gì ông ấy. Nhưng tôi không còn muốn sống cùng ông ấy nữa".

Người vợ này đã thực hiện hành động phục vụ trong suốt 20 năm qua nhưng đó không phải là biểu hiện của tình yêu. Chúng được thực hiện vì sự sợ hãi hoặc do cảm giác tội lỗi chi phối.

Thảm chùi chân là một vật vô tri vô giác. Bạn có thể chùi chân lên đó, đạp, đá hay làm bất cứ thứ gì bạn thích bởi nó không có ý thức. Nhưng người mà bạn yêu thương thì không như vậy. Khi bạn đối xử với họ như đồ vật, bạn đã tự đánh mất cơ hội được thể hiện tình yêu thương đối với họ. Bị khống chế vì điều kiện (*"Nếu em yêu anh, em sẽ làm việc này cho anh"*) không phải là sự yêu thương. Bị ép buộc (*"Có làm không thì bảo? Nếu cô không làm, cô sẽ phải hối hận đấy!"*) thì không thể tồn tại tình yêu. Không ai đáng bị đối xử như một tấm thảm chùi chân cả. Con người là những sinh vật có suy nghĩ, cảm xúc và ước mơ. Chúng ta có khả năng quyết định và làm theo ý thích của mình. Lợi dụng hoặc khống chế người khác không phải là biểu hiện của tình yêu thương. Thực chất, đó là một hành động phản bội. Nếu bạn cho phép người khác khống chế mình, nghĩa là bạn đang tạo điều kiện để họ hình thành thói quen vô nhân tính. Tình yêu thực sự sẽ nói rằng: *"Em quá yêu anh nên không thể để anh đối xử với em như thế. Điều đó không tốt cho cả hai chúng ta".* Tình yêu thực sự sẽ không bao giờ cho phép bạn bị khống chế.

Mặt khác, tình yêu thực sự thường được thể hiện bằng sự tận tụy. Đó là sự phục vụ tự nguyện, xuất phát từ sự tự lựa chọn chứ không phải do sợ hãi. Nó xuất phát từ suy nghĩ: *"Trao đi là hạnh phúc hơn nhận lại".* Tất cả chúng ta đều có một khả năng hay trình độ nhất định nào đó. Hãy dùng những thứ đó để thể hiện tình yêu thương của bạn, như Beth đã dùng khả năng tin học của mình để thể hiện tình yêu thương đối với Jenny.

Những biểu hiện của Sự tận tụy

Tất nhiên, sự tận tụy không đòi hỏi bạn phải có kỹ năng công nghệ nào cả. Nhiều năm trước,vào mỗi chiều tối thứ Sáu, vợ chồng tôi đều mở cửa chào đón những người độc thân mới đến hoặc đã từng ghé thăm nhà thờ của chúng tôi. Điều này cũng không có gì to tát lắm; chúng tôi muốn tạo ra một nơi để các bạn trẻ trong vùng có thể giải tỏa thắc mắc, gặp gỡ và tạo lập mối quan hệ mới. Một hôm, sau khi thảo luận, một chàng trai đã nán lại nói với tôi rằng: *"Những cuộc gặp gỡ này thật thú vị và bổ ích với chúng tôi. Tôi rất muốn làm gì đó để thể hiện sự biết ơn của tôi đối với ông bà. Liệu tôi có thể ghé qua lau chùi lò nướng giúp ông bà vào một ngày nào đó được chăng?".*

Cả Karolyn và tôi đều ghét công việc chùi rửa này. Vì thế, tôi nói ngay, không chút do dự: *"Như thế thì thật tuyệt".* Và mấy ngày sau, cậu ấy đến chùi rửa bếp lò cho chúng tôi.

Chuyện đó xảy ra cách đây hơn 30 năm. Người thanh niên đó đã rời khỏi khu này từ lâu nhưng vợ chồng tôi vẫn không quên con người và hành động tốt đẹp của cậu ấy.

Cuộc sống luôn mang đến cho bạn cơ hội để thể hiện tình yêu bằng sự tận tụy của mình. Có thể đó là lúc bạn cùng người đồng nghiệp ra bãi đỗ xe và phát hiện ra bánh xe trước của cô ấy bị xì hơi; là khi một người lớn tuổi cần quá giang xe bạn đến chỗ bác sĩ hay nhà thờ...Đối với một số người độc thân, ngôn ngữ yêu thương này được thể hiện rất dễ dàng. Họ lớn lên trong những gia đình mà *"hành động thể hiện nhiều hơn là lời nói".*

Họ được khen ngợi khi tận tụy phục vụ người khác. Tất cả mọi thành viên trong gia đình đều cố gắng phục vụ cho người già hay những ai đang cần sự giúp đỡ của họ. Họ cảm nhận được một cách sâu sắc rằng yêu thương có nghĩa là tận tụy. Kết quả là họ luôn chú ý đến những cơ hội phục vụ người khác.

Với một số người, đây là loại ngôn ngữ khó học

Tuy nhiên, có những người lại tỏ ra rất lúng túng khi sử dụng ngôn ngữ yêu thương này. Họ lớn lên trong một gia đình mà tất cả mọi người đều phải tự lo cho mình. *"Bố mẹ sẽ không chăm lo cho con mãi đâu"* là thông điệp mà họ thường xuyên nghe. Kết quả là họ chỉ chăm chăm tìm cách đáp ứng nhu cầu của bản thân. Và họ cũng nghĩ mọi người đều phải như thế: *"Tại sao mình phải làm giúp người khác trong khi họ có thể tự làm được?"*. Họ cũng thường nói: *"Đương nhiên là tôi sẽ giúp đỡ các cụ già khi họ đang gặp khó khăn"* nhưng thực tế thì hiếm khi họ làm thế.

Nếu bạn ở chung nhà hay làm cùng chỗ với những người có khuynh hướng như trên thì tốt nhất bạn nên hỏi ý kiến của họ trước khi tỏ ra tận tụy với họ. Nếu bạn lau chùi đồ đạc cho người bạn cùng phòng trong lúc cô ấy đi vắng, có thể cô ấy sẽ cảm thấy khó chịu. Khi ấy, cô ấy sẽ nghĩ: *"Cô ta nghĩ mình không làm nhiệm vụ của mình".* Đối với bạn, hành động lau chùi kia được dùng để thể hiện tình yêu thương nhưng đối với cô bạn ấy, đó lại là hành động thể hiện sự xúc phạm.

Vì thế, tốt nhất là bạn nên hỏi: *"Cậu có vui khi tớ làm.......... giúp cậu không?"* trước khi có ý định giúp đỡ người bạn ấy. Suy cho cùng, mục đích của bạn chính là mang lại hạnh phúc cho người khác bằng cách thể hiện tình yêu thương của mình. Nếu phản ứng của cô ấy là: *"Không, tớ tự làm được"* thì đừng nghĩ là cô ấy chối bỏ bạn. Chỉ là ngay thời điểm đó, cô ấy chưa muốn nhận cách thể hiện tình yêu thương của bạn mà thôi.

Dù bạn không thể thể hiện tình yêu thương của mình với người bạn ấy thông qua hành động phục vụ thì đó vẫn là một ngôn ngữ yêu thương mà bạn cần sử dụng thường xuyên. Đó là cách thể hiện trách nhiệm của bạn với lợi ích của người khác. Bác sĩ Albert Schweitzer từng nói: *"Chỉ cần còn một người trên đời này đói khát, bệnh tật, cô đơn hay sống trong sợ hãi thì người đó vẫn thuộc về trách nhiệm của tôi"*. Giúp đỡ người khác là một cách thể hiện tình yêu phổ biến và được sử dụng khắp nơi.

Một cái ô rất lớn

Leah là một trong số ít người độc thân đã tham gia buổi hội thảo về hôn nhân của tôi tại Cleveland. Cô ấy nói với tôi về mục đích của mình: *"Tôi chỉ muốn tìm hiểu thêm về hôn nhân để sau này còn biết nên làm gì".* Tôi ước sao những người độc thân cũng có thái độ như Leah trước hôn nhân. Sau giờ ăn trưa, cô ấy hỏi liệu có thể nói chuyện với tôi một lát không.

- Tôi không muốn làm mất thời gian của ông, - cô nói, - nhưng tôi đang gặp một rắc rối.

Tôi gật đầu tỏ vẻ hiểu ý và cô ấy nói tiếp.

- Tôi đã hẹn hò với một người được 6 tháng nay. Đó là người đàn ông rất tuyệt vời, nhưng điều đáng nói là tôi lại không có cảm giác gì với anh ấy cả. Tôi ước gì mình yêu được người đàn ông đó vì thực sự anh ấy rất tuyệt vời.

- Điều gì làm cô nghĩ anh ta tuyệt vời đến thế? - Tôi hỏi.

- Anh ấy là người đàn ông tử tế nhất mà tôi từng gặp. Chưa có người nào chăm lo cho tôi nhiều đến thế.

- Anh ấy đã làm gì cho cô. - Tôi hỏi.

- Mọi chuyện bắt đầu vào cái đêm tôi tham dự buổi sinh hoạt dành cho những người độc thân ở nhà thờ. - Leah kể. - Khi tôi chuẩn bị ra về thì trời đổ mưa to. Một người đàn ông bước lại chỗ tôi với một cái ô rất lớn và ngỏ ý đưa tôi ra xe. Tôi không nhớ mình đã gặp anh ấy bao giờ chưa nhưng anh ấy nói đã tham gia buổi sinh hoạt này ba tuần trước. Đương nhiên là tôi nhận lời đề nghị của anh ấy. Anh đưa tôi ra xe và chúc tôi một buổi tối an lành. Tôi cám ơn anh; anh đóng cửa xe lại rồi đi về phía xe mình. Mọi chuyện lúc đó chưa có gì đặc biệt cả.

Tôi cũng chẳng hề nghĩ đến người đàn ông ấy cho đến lúc tôi gặp lại anh trong buổi sinh hoạt hai tuần sau đó. Sau khi buổi sinh hoạt kết thúc, anh hỏi liệu tôi có muốn dùng một cốc sữa lắc không. Tôi gật đầu đồng ý. Chúng tôi băng qua đường và đi tới tiệm kem. Sau đó, tôi biết thêm một số thông tin về anh ấy, chẳng hạn như anh chưa từng kết hôn, hiện đang là kỹ sư điện làm việc cho một công ty địa phương và đã sống ở Cleveland được khoảng 2 năm. Cuộc nói chuyện với anh ấy diễn ra rất thoải mái và vui vẻ. Khi chúng tôi chuẩn bị ra về, trời lại đổ mưa. Anh bảo tôi hãy chờ anh đi lấy xe rồi anh sẽ chở tôi ra bãi đậu xe. Vì không muốn bị ướt tóc nên tôi đã đồng ý.

Anh ấy chạy băng qua đường rồi nhanh chóng lái xe quay lại đón tôi ở cửa với cái ô trong tay. Người anh ướt nhẹp khi đưa tôi ra xe. Khi lái xe về, tôi nghĩ anh ấy thật tốt nhưng không hề nghĩ sẽ hẹn hò với anh ấy.

Ba tuần sau, tôi lại gặp anh ấy ở một buổi hội thảo của những người độc thân. Trưa hôm đó, máy vi tính của tôi bị trục trặc. Anh bảo với tôi rằng anh có thể sửa được nó nhanh chóng. Nếu tôi muốn, anh có thể về nhà sửa máy giùm tôi. Và tôi đã đồng ý. Anh nhanh chóng tìm ra nguyên nhân nhưng anh bảo cần một vài phụ kiện gì đó. Thế là anh chạy về nhà và 45 phút sau, anh quay lại, mang theo những thứ cần thiết. Chỉ mất 5 phút sau, anh đã sửa xong máy tính cho tôi.

Tôi mời anh một ly nước ngọt và chúng tôi nói chuyện về máy vi tính thêm độ vài phút. Tôi cảm ơn anh và ngỏ ý muốn trả tiền công cho anh. Nhưng anh từ chối và nói rằng rất vui vì có thể giúp được tôi.

Giống như chàng trai bước ra từ truyện cổ tích, người đàn ông đó luôn hết lòng giúp đỡ Leah. Tại buổi họp sau, anh giới thiệu cho Leah một chương trình vi tính mà anh nghĩ thích hợp với cô. *"Tôi có thể ghé qua và cài đặt cho cô nếu cô muốn".* Sau khi nghe anh giải thích về chương trình đó, Leah đồng ý và mời anh về nhà.

- Anh ấy chỉ cho tôi cách dùng phần mềm đó và tôi thấy nó sẽ giúp ích cho mình rất nhiều. - Leah giải thích. - Sau khi xong việc, tôi lại bày tỏ thành ý được trả công cho anh để tỏ lòng biết ơn.

Nhưng một lần nữa, anh lại từ chối và nói rằng anh rất vui khi giúp được tôi.

- Nói tóm lại là, - Leah nói (và lần này tôi thật mừng khi nghe mấy từ này) - chúng tôi bắt đầu hẹn mỗi tuần một lần. Sau đó, anh ấy thường xuyên ghé nhà tôi giúp tôi sửa chữa này nọ. Anh chỉnh lại cửa tủ để tôi đóng mở dễ dàng hơn. Anh cài một cái khóa lên cửa ra vào; giúp tôi gỡ cánh cửa sổ bị kẹt. Anh giúp tôi thay bộ lọc trong lò sưởi; hướng dẫn tôi cách sử dụng một vài tính năng trong chiếc điện thoại mới. Anh còn giúp tôi sửa máy nướng bánh mì để nó không làm khét bánh nữa.

Anh ấy là người đàn ông tuyệt vời! Nhưng chẳng hiểu sao tôi lại không hề cảm thấy lãng mạn khi ở bên anh ấy. Tôi cũng không bị hấp dẫn về mặt thể xác với anh ấy. Tôi nghĩ mình không nên kết hôn với anh ấy nhưng tôi lại rất thích có anh ấy bên cạnh mình.

- Cô nghĩ anh ta có cảm giác gì với cô không?

- Tôi hỏi.

- Tôi không biết. - Leah trả lời. - Chúng tôi chưa từng nói về việc ấy. Anh ấy chưa từng thử hôn tôi, cũng chưa choàng vai hay nắm tay tôi. Anh ấy giống như là một người bạn cực kỳ tốt bụng vậy. Nhưng tôi muốn hẹn hò, không phải với người cụ thể nào mà là tôi muốn có cảm giác yêu đương với một ai đó. Làm sao điều này có thể xảy ra nếu tôi cứ tiếp tục đi lại với anh ấy như thế này? Nhưng tôi cũng không muốn làm tổn thương anh ấy. Anh ấy đã đối xử với tôi rất tốt. Tôi không biết phải làm gì nữa.

Bố của leah

Tôi có cảm giác Leah đang nhờ đến sự trợ giúp từ sự thông thái của Solomon. Nhưng vì không phải là Solomon nên tôi tiếp tục hỏi cô:

- Tôi đổi đề tài một chút nhé? Leah gật đầu và tôi nói tiếp:

- Cô thấy bố cô có phải là người tháo vát không?

- Có! Bố tôi sửa chữa mọi thứ trong nhà. Không những thế, bố còn giúp nhiều gia đình hàng xóm khác. Tôi nhớ lúc tôi có chiếc xe đầu tiên, bố tôi luôn sửa chữa nó mỗi khi nó trục trặc. Khi tôi học đại học, một lần, hệ thống điện của tôi trong ký túc xá có vấn đề nhưng tôi không gọi được thợ điện. Cuối cùng thì cũng chính bố tới sửa giúp tôi.

- Quan hệ giữa hai bố con cô thế nào? - Tôi hỏi.

- Chúng tôi rất thân thiết với nhau. Tôi thật may mắn khi có được người bố yêu thương mình như thế.

- Làm sao cô biết bố thương mình?

- Như tôi đã kể, tất cả mọi việc bố làm đều vì tôi. Bố luôn có mặt mỗi khi tôi cần.

- Cô có thấy giữa bố cô với người cô đang hẹn hò có gì giống nhau không? - Tôi hỏi.

Leah suy nghĩ một lát rồi nói:

- Có, ông nói tôi mới để ý. Thực ra Mark làm tất cả những việc mà trước đây bố tôi vẫn thường làm. Anh ấy là một người đàn ông tốt, cũng giống như bố tôi vậy. Nhưng tôi không muốn kết hôn với bố của mình. - Leah nói, vừa cười vừa quệt nước mắt.

- Tôi nghĩ mình có thể lý giải mọi chuyện cho cô hiểu. - Tôi nói. - Cô có nhớ những gì tôi nói về *Năm ngôn ngữ tình yêu* trước giờ nghỉ trưa không?

- Có. Những điều ông nói rất sáng suốt.

- Tôi đoán là ngôn ngữ yêu thương chủ yếu của cô là sự tận tụy. Cô cảm nhận được tình yêu thương của bố do ông đã sử dụng ngôn ngữ yêu thương chủ yếu của cô.

Leah gật đầu.

- Và cô cũng cảm thấy được tình yêu của Mark do anh ta cũng sử dụng ngôn ngữ yêu thương đó.

- Nhưng còn về cảm giác thì sao? - Leah cắt ngang.

- Tôi sẽ nói đến nó ngay sau đây. Nhưng trước hết, tôi muốn giải thích cho cô hiểu vì sao cô cảm thấy gần gũi với Mark, trân trọng tình bạn với anh ấy và cảm thấy anh ấy là một người đàn ông tuyệt vời.

Khi một người nào đó sử dụng ngôn ngữ yêu thương chủ yếu của ta, ta sẽ cảm thấy thân thiết với họ. Ta sẽ đánh giá cao người đó và muốn làm điều gì đó có ích cho cuộc sống của họ, để đền đáp lại tình cảm mà họ dành cho ta. Đó là lý do cô bắt đầu hẹn hò với Mark dù không có tình cảm gì đặc biệt với anh ấy. Cả hai đã có được một tình bạn rất đáng quý và cô không muốn làm tổn thương Mark. Nhưng giờ đây, cô lại muốn có quan hệ yêu đương thật sự và chính điều đó đã khiến cô rơi vào tình thế tiến thoái lưỡng nan.

Gợi ý cho leah

- Đúng vậy. Thế bây giờ tôi phải làm sao?

- Tôi không thể khuyên cô nên làm thế nào trong hoàn cảnh này được. Nhưng tôi có thể chia sẻ với cô vài ý tưởng có thể giúp cô tự quyết định vấn đề của mình.

Đầu tiên, cô phải thành thực với chính mình. Cô đã nói với tôi những điều cô suy nghĩ nhưng cô còn phải nói với bản thân mình nữa. Cô đang có một tình bạn rất đáng quý với Mark nhưng nó không phải là thứ tình cảm có thể dẫn đến hôn nhân. Sau này, nếu cô yêu một người nào đó không phải Mark thì tình bạn này sẽ giảm đi hoặc thậm chí không tồn tại nữa.

Leah gật đầu đồng ý. Tôi lại tiếp tục.

- Thứ hai là... - Tôi nhận thấy Leah đang khá căng thẳng. Có lẽ cô sẽ không nhớ được điều tôi đã nói nên tôi hỏi. - Cô có muốn ghi lại không?

Tôi nói và đưa cho Leah một cây viết.

- À, vâng! - Cô trả lời và cho tay vào túi tìm quyển sổ.

- Thứ hai là, - tôi lặp lại, - cô nên tìm hiểu xem Mark đang nghĩ gì về mối quan hệ giữa hai người, hay anh ấy có tình cảm gì đặc biệt với cô không. Tôi nghĩ cô khó đưa ra được quyết định sáng suốt nếu không biết được suy nghĩ của Mark.

- Nhưng làm sao tôi biết được những điều đó?

- Cách tốt nhất là hỏi thẳng anh ấy. - Tôi đáp.

- Nhưng tôi đâu thể hỏi Mark rằng: "Anh có tình cảm gì với em không?" được.

- Nhưng cô có thể nói với Mark thế này: *"Mark, em đã suy nghĩ về mối quan hệ của chúng ta và em muốn biết chúng ta có cùng suy nghĩ không. Vì thế, em sẽ nói với anh suy nghĩ của em và em mong anh cũng chia sẻ với em những điều anh nghĩ. Anh thấy bây giờ chúng mình nói chuyện về điều đó được không?".* Nếu Mark đồng ý thì cô hãy tiếp tục. Cô có thể nói với anh ấy những điều như: *"Trước hết, em phải thừa nhận là em rất quý tình bạn giữa chúng ta. Em hy vọng nó có thể kéo dài. Anh đối xử với em rất tốt và em cảm thấy rất vui khi được ở bên cạnh anh. Nhưng em lại không thấy đây là tình yêu nam nữ".*

- Chờ chút, để tôi ghi lại đã. - Leah nói và cắm cúi ghi.

Tôi tiếp tục:

- *"Em không bao giờ muốn làm tổn thương anh nhưng em nghĩ anh có quyền được biết sự thật. Có lẽ em thật ngốc nghếch khi nói ra điều này nhưng em muốn chúng mình hiểu nhau. Anh thấy có được không?".* Sau đó, cô hãy nghe cho kỹ những gì Mark nói và hỏi những câu hỏi có tính chất khẳng định lại để bảo đảm mình hiểu đúng ý anh ấy.

Tôi lại nói tiếp:

- Nếu Mark có cùng suy nghĩ như cô thì nghĩa là hai người có một tình bạn bình thường. Khi đó, hai người có thể làm bạn và cô sẽ thoải mái hẹn hò với người khác. Nhưng nếu Mark có tình ý với cô thì việc cô vừa hẹn hò với người khác lại vừa giữ được tình bạn với anh ấy như hiện nay là điều rất khó. Tuy nhiên, dù sao thì cô cũng biết được sự thật và có thể đưa ra quyết định của mình. Khi nghe cô nói như vậy, có thể Mark sẽ chọn cách chấm dứt mối quan hệ với cô nhưng cũng có thể anh ấy sẽ đề nghị tiếp tục duy trì mối quan hệ giữa hai người cho tới khi cô gặp được người cô yêu. Nếu Mark cũng không có tình ý gì với cô thì anh ấy sẽ vui vẻ để cô quen với người khác trong khi vẫn làm một người bạn tốt của cô.

Đã đến giờ tôi tiếp tục bài thuyết giảng mới, Leah cảm ơn tôi và quay lại chỗ ngồi cũ để tiếp tục tham gia phần sau của buổi hội thảo. Khi buổi hội thảo kết thúc, Leah đến gặp tôi để cảm ơn thêm lần nữa.

Tôi tiếp nhận lời cảm ơn của cô ấy và nói:

- Tôi có thêm một điều muốn chia sẻ với cô. Tôi hy vọng chồng của cô sau này sẽ biết cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương *sự tận tụy*. Nếu không, cô hãy nói cho anh ấy biết trước khi hai người kết hôn để anh ấy hiểu vì sao điều đó lại quan trọng đến thế.

- Tôi sẽ đưa anh ấy đến những buổi hội thảo của ông. Tôi sẽ điều chỉnh anh ấy trước khi tổ chức đám cưới mà. - Leah mỉm cười trả lời rồi quay đi.

Tôi không còn gặp lại Leah sau buổi hội thảo ấy nữa nhưng tôi biết cô ấy đã nhận ra ngôn ngữ yêu thương cơ bản của mình cũng như tầm quan trọng của nó. Tuy nhiên, hầu như mọi người đều không thật sự hiểu được tầm quan trọng của *Năm ngôn ngữ yêu thương* nói chung và ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bản thân họ trước khi kết hôn. Họ kết hôn với cảm giác hào hứng của thời "đang yêu" và nghĩ rằng tình yêu ấy sẽ tồn tại mãi mãi. Họ bị vỡ mộng khi rơi từ đỉnh cao hạnh phúc xuống và tự hỏi điều gì đã xảy đến với tình yêu của mình. Khi ta học được cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương của người khác, ta có thể tiếp tục đong đầy tình cảm của họ về sau này.

Những điều suy ngẫm

1. Bố bạn có sử dụng ngôn ngữ yêu thương *sự tận tụy* giống như bố của Leah không? Còn mẹ bạn thì sao?

2. Bạn thể hiện sự tận tụy của mình đối với người khác như thế nào?

3. Trong vòng 3 tháng qua, bạn đã thực hiện hành động phục vụ nào với cha mẹ mình?

4. Bạn đã thực hiện hành động tận tụy nào đối với bạn bè hay người bạn đang hẹn hò?

5. Gần đây, bạn có được mọi người quan tâm tận tụy không?

6. Theo thang điểm từ 0 đến 10, bạn cảm thấy mình được yêu thương đến đâu khi người khác tỏ ra tận tụy với bạn?

7. Bạn có sẵn sàng đặt mục tiêu sẽ sử dụng ngôn ngữ yêu thương *sự tận tụy* ít nhất mỗi tuần một lần đối với những người mà bạn quan tâm không?

Chương 6

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 4:

THỜI GIAN CHIA SẺ

Mike và Jenna đã hẹn hò với nhau được 6 tháng nhưng Mike đang cảm thấy rất chán nản với mối quan hệ của họ. *"Tôi thực lòng rất thích Jenna. Tôi nghĩ chúng tôi sẽ có được một mối quan hệ tốt đẹp. Nhưng vấn đề là cô ấy không khi nào rảnh cả. Cô ấy bận rộn đến mức không bao giờ có thời gian dành cho tôi. Tôi đã quá mệt mỏi với việc phải ngồi nhà chờ đợi trong khi cô ấy đi công tác hết lần này tới lần khác".*

Mike đã nói đến khao khát có được quãng thời gian chia sẻ của mình. Mục đích lớn nhất của ngôn ngữ yêu thương *Thời gian chia sẻ* là cả hai được ở bên nhau. Tôi không nói đến khoảng cách về không gian. Hai người ngồi chung trong một căn phòng dĩ nhiên là gần nhau về mặt không gian, nhưng điều đó không có nghĩa là họ đã thực sự bên nhau. Việc ở bên nhau đòi hỏi sự tập trung tuyệt đối. Nhu cầu cơ bản của con người là được nối kết với người khác. Ta có thể nhìn thấy một người suốt cả ngày nhưng chưa chắc ta đã cảm thấy kết nối với họ.

Bác sĩ Albert Schweitzer từng nói: *"Con người ở bên cạnh nhau rất nhiều nhưng tất cả đều chết trong nỗi cô đơn"*. Giáo sư Leo Buscaglia thì cho rằng: *"Tất cả chúng ta đều có nhu cầu bẩm sinh được ở bên cạnh nhau, tương tác với nhau và yêu thương nhau. Việc thiếu vắng những mối liên hệ mật thiết với người khác sẽ khiến cho một đứa bé sơ sinh phát triển ngược, mất ý thức, ngu đần và có thể chết đi"*.

Thời gian chia sẻ là một công cụ giao tiếp cảm xúc hữu hiệu. Người mẹ đơn thân ngồi trên sàn nhà chơi bóng với đứa con 2 tuổi của mình chính là một ví dụ về ngôn ngữ yêu thương này. Dù khoảnh khắc đó kéo dài bao lâu thì họ cũng đã ở bên nhau. Tuy nhiên, nếu như người mẹ vừa nói chuyện điện thoại vừa chơi với con thì lúc đó người mẹ đã phân tán sự chú ý của mình. Đứa trẻ không còn nhận được sự quan tâm tuyệt đối nữa.

Thời gian chia sẻ không có nghĩa là ta cứ ngồi bên nhau và nhìn chằm chằm vào mắt nhau. Một trong những cách thức thể hiện của ngôn ngữ yêu thương này chính là hai người cùng làm một việc gì đó mà cả hai đều yêu thích. Hoạt động đó chỉ là cách thức để tạo ra môi trường và không khí cả hai bên nhau. Điều quan trọng trong việc bà mẹ ngồi chơi bóng với đứa con 2 tuổi không phải là hành động chơi bóng mà chính là cảm xúc của người mẹ và đứa con. Tương tự, một cặp đôi đang cùng chơi tennis, nếu đó đích thực là thời gian chia sẻ thì họ sẽ không tập trung hoàn toàn vào việc chơi bóng mà sẽ chú tâm vào việc dành thời gian cho nhau. Những biến chuyển về mặt cảm xúc mới là điều quan trọng. Việc dành thời gian cho nhau thường xuyên chứng tỏ họ quan tâm đến nhau và thích được ở cạnh nhau.

Các biểu hiện quan trọng của

Thời gian chia sẻ

Đối thoại chất lượng

Cũng như lời khen ngợi, ngôn ngữ yêu thương *Thời gian chia sẻ* cũng có rất nhiều cách thể hiện khác nhau. Một trong những cách thể hiện phổ biến nhất đó là đối thoại chất lượng. "Đối thoại chất lượng" có nghĩa là cuộc đối thoại mà trong đó hai người cùng chia sẻ kinh nghiệm, suy nghĩ, cảm xúc và mơ ước với nhau, trong bầu không khí thân thiện và không bị chi phối.

Lắng nghe...

Đối thoại chất lượng có nhiều điểm khác biệt so với lời khen ngợi. Lời khen ngợi tập trung vào những điều ta nói trong khi đối thoại chất lượng lại dựa vào khả năng lắng nghe và thấu hiểu của ta. Nếu tôi thể hiện tình yêu thương của mình dành cho bạn bằng thời gian chia sẻ và chọn cách đối thoại chất lượng, điều đó có nghĩa là tôi sẽ hiểu bạn hơn thông qua việc lắng nghe và đồng cảm với những điều bạn nói. Tôi sẽ hỏi, nhưng không phải bằng giọng điệu tò mò mà là với ý định chân thành, để hiểu được suy nghĩ, cảm xúc và mong muốn của bạn.

Nếu tôi dành ra 30 phút như thế để nói chuyện với bạn, nghĩa là tôi đã dành ra 30 phút của đời tôi cho bạn. Đối thoại chất lượng chuyển tải thông điệp rằng tôi quan tâm đến bạn và cuộc sống của bạn. Điều này đặc biệt tỏ ra tác dụng nếu ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bạn là thời gian chia sẻ.

...và Trò chuyện

Đương nhiên đối thoại còn có cả phần nói nữa. Nhiều người độc thân (và cả những người đã kết hôn) không có những kỹ năng giao tiếp cần thiết cho một cuộc đối thoại chất lượng. Sarah, một phụ nữ gần 30 tuổi, tìm đến văn phòng của tôi khi cô gặp rắc rối trong chuyện tình cảm. Bạn trai hiện thời của cô gần đây đã nói rằng anh ta cảm thấy đã đến lúc hai người *"nên xa nhau"* bởi vì tính cách của hai người *"quá khác biệt".*

- Anh ấy phàn nàn nhiều nhất về việc tôi nói quá ít. - Sarah nói. - Tôi biết mình khá nhút nhát. Từ khi còn bé, tôi đã nghe bố tôi nói rằng: *"Trẻ con sinh ra chỉ để ngắm chứ không phải để lắng nghe".*

Ông không bao giờ dành thời gian cho anh em tôi. Mẹ tôi thì luôn bận rộn trong khi tôi và anh trai lại không hợp nhau. Kết quả là chúng tôi chẳng nói chuyện nhiều với nhau. Suốt ngày tôi loanh quanh một mình. Thời trung học và đại học thì tôi chỉ tập trung vào chuyện học hành và đã đạt kết quả rất tốt. Sau khi tốt nghiệp, tôi làm công việc của một kế toán kiểm toán - công việc cũng đòi hỏi tôi phải làm một mình là chủ yếu. Tôi không nhận thấy mình có vấn đề gì cho tới khi bắt đầu hẹn hò. Robert là người thứ 4 chia tay với tôi vì tôi nói quá ít. Vậy nên tôi nghĩ rằng đúng là mình có vấn đề thật.

Tôi biết Sarah còn phải vượt qua cả một chặng đường đầy thử thách phía trước. Cảm giác cô độc mà Sarah mô tả không thể nào loại bỏ chỉ trong vài ba ngày. Vì cô không sống cùng thành phố với tôi

nên tôi đã đề nghị cô ấy nên tìm một chuyên viên tư vấn tại địa phương và kể cho người ấy nghe những điều cô đã nói với tôi. Tôi bảo đảm với Sarah rằng cô sẽ học được cách giao tiếp với người khác nếu cô chịu lắng nghe và làm theo những lời tư vấn.

Cách giải quyết vấn đề cho Sarah cũng như những người như cô ấy là họ phải bắt đầu bằng việc tiếp cận với những cảm xúc, suy nghĩ và mong muốn của chính bản thân họ. Đây là điều hết sức quan trọng. Tiếp theo, ta phải học cách diễn đạt thành lời tất cả những trải nghiệm của mình, đầu tiên là với bản thân và sau đó là với những người xung quanh. Đây chính là quá trình tái hòa nhập: thay thế những khuôn mẫu giao tiếp sai lầm trong quá khứ bằng những khuôn mẫu lành mạnh hơn. Tất nhiên, việc này không hề dễ dàng nhưng nó thật sự cần thiết nếu bạn muốn học được ngôn ngữ yêu thương *Thời gian chia sẻ*.

Lắng nghe chất lượng

Những người quá thoải mái khi nói chuyện cũng gặp phải một vấn đề to lớn khác. Họ là những người cực kỳ kém cỏi trong việc lắng nghe. Họ chỉ lắng nghe đủ lâu để vừa hiểu được chủ đề của cuộc trò chuyện rồi lập tức nói những gì họ nghĩ về chủ đề đó. Nếu bạn chia sẻ với họ khó khăn của bạn, họ sẽ nhanh chóng nói cho bạn biết nên làm gì trong tình huống đó. Họ rất nhanh nhạy trong việc phân tích vấn đề và đưa ra giải pháp nhưng họ lại không biết cách lắng nghe để thấu hiểu người khác.

Nỗi lo sợ của Carol

Carol đã ly hôn 5 năm. Cô hết lòng chăm sóc cho hai đứa con của mình. Nhưng 6 tháng trước,Carol gặp Eric và theo lời cô là *"mọi việc đã tiến triển quá nhanh".*

- Vấn đề là, - Carol nói, - tôi bắt đầu nhận ra Eric rất giống với chồng cũ của tôi. Và điều này khiến tôi lo sợ.

- Anh ấy giống chồng cũ của chị ở điểm nào?- Tôi hỏi.

- Daniel, chồng cũ của tôi, là người mà tôi gọi là "*ông biết tuốt*". Anh ấy luôn có câu trả lời cho mọi vấn đề. Dù tôi nói về điều gì chăng nữa, anh ấy cũng có thể đưa ra giải pháp cho tôi. Chẳng hạn, khi tôi kể cho anh ấy nghe rắc rối xảy ra tại chỗ làm của tôi, anh ấy bảo tôi hãy nói chuyện với sếp. Nếu tôi muốn tiếp tục nói về vấn đề đó vào tối hôm sau, anh ấy sẽ hỏi tôi đã nói chuyện với sếp chưa. Nếu tôi nói chưa, anh ấy sẽ nói: *"Vậy thì anh không muốn nói về chuyện đó nữa. Khi em nghe theo lời khuyên của anh thì anh mới muốn nói tiếp".* Cứ như thể anh ấy là *"ông biết tuốt"* vậy! Tôi cần sự ủng hộ và động viên của anh ấy, chứ không phải là thái độ *"biết tuốt"* đó. Bây giờ, khi mối quan hệ giữa tôi và Eric đã thân thiết hơn, tôi phát hiện ra Eric cũng có khuynh hướng như thế. Có phải người đàn ông nào cũng như vậy không?

Tôi có thể nhận ra rằng Carol đang cân nhắc liệu mình có nên tiếp tục mối quan hệ với Eric hay không.

- Không! - Tôi trả lời. - Không phải người đàn ông nào cũng giống như Daniel hay Eric. Nhưng tôi mừng vì chị đã thành thật với chính mình về những điều chị nhận thấy ở Eric. Chị có còn khúc mắc nào trong mối quan hệ với Eric không?

- Không! - Carol trả lời. - Ở những mặt khác thì anh ấy tuyệt vời. Chính vì thế mà nó khiến tôi bận tâm nhiều như vậy. Tôi biết nó sẽ ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống hôn nhân của mình sau này.

- Vì chị rất trân trọng mối quan hệ này nên tôi nghĩ chúng ta cần nghiêm túc xem xét liệu Eric có thể trở thành một người biết lắng nghe không, hay chỉ là một anh chàng "biết tuốt".

Liệu bạn có thể trở thành một người biết lắng nghe và đồng cảm?

Tôi nói với Carol về khóa học kéo dài 2 tuần xoay quanh đề tài *"sức mạnh tuyệt diệu của việc lắng nghe"* mà tôi sắp mở. Tôi đề nghị cô và Eric cùng tham gia, coi như đó là bước đầu tiên trong việc giải quyết vấn đề.

Sau đây là một số ý tưởng thực tiễn mà tôi đã chia sẻ trong khóa học đó. Những ý tưởng này có thể giúp bạn trở thành một người biết lắng nghe.

1. Hãy nhìn vào mắt đối phương khi bạn lắng nghe họ nói. Việc này sẽ giúp bạn không phân tán tư tưởng và tập trung tuyệt đối vào người đối diện. Tránh trợn mắt, nhắm mắt, nhìn qua đầu người ấy hoặc nhìn xuống giày khi người ấy đang nói chuyện.

2. Đừng làm việc khác khi đang lắng nghe ai đó nói. Hãy nhớ rằng, thời gian chia sẻ có nghĩa là dành cho ai đó sự chú ý tuyệt đối của bạn. Nếu như bạn đang xem phim, đọc báo hay làm một việc gì đó dở dang và không thể dành cho người đó sự chú ý tuyệt đối ngay lập tức thì hãy nói điều này với họ. Bạn có thể nói với người đó rằng: *"Tôi biết bạn đang muốn nói chuyện với tôi. Tôi cũng rất muốn nghe điều đó. Nhưng bây giờ tôi chưa thể trò chuyện với bạn được. Bạn có thể chờ tôi thêm 10 phút nữa không, khi giải quyết xong việc, tôi sẽ ngồi xuống và lắng nghe bạn nói"*. Hầu như mọi người đều tôn trọng yêu cầu này.

3. Hãy lắng nghe cảm xúc. Hãy tự hỏi mình: *"Người này đang cảm thấy như thế nào?"*. Khi đã có câu trả lời, bạn hãy khẳng định lại điều đó bằng cách nêu ra câu hỏi trực tiếp với người đối thoại.

Khi ấy, người kia sẽ có cơ hội để nói rõ cảm xúc của họ. Điều đó thể hiện bạn đang lắng nghe và nắm rõ vấn đề mà người nói đang đề cập.

4. Quan sát ngôn ngữ cơ thể. Nắm chặt tay, ngước mắt, cau mày, hướng nhìn… là những dấu hiệu có thể giúp bạn nắm bắt cảm xúc của người đối diện. Đôi khi ngôn ngữ cơ thể chuyển tải một thông điệp khác, chính xác hơn là thông điệp mà từ ngữ mang lại. Hãy hỏi lại người đối diện để biết chắc suy nghĩ và cảm giác thực sự của họ. Chẳng hạn, bạn có thể nói với người ấy rằng: *"Tớ thấy cậu khóc trong khi cậu lại bảo rằng cậu mong người ấy đừng bao giờ trở về nữa. Có phải cảm giác của cậu lúc này rất mâu thuẫn không? Có phải một phần cậu muốn gặp người ấy nhưng một phần lại không bao giờ muốn nhìn thấy mặt anh ta nữa không?"*.

5. Đừng chen ngang. Đừng bao giờ cắt ngang lời người khác để nêu ý kiến của cá nhân bạn. Sự chen ngang này có thể sẽ khiến cuộc đối thoại dừng lại trước khi nó thực sự diễn ra. Đây không phải là thời điểm để bạn tự biện hộ hay sửa sai cho người khác. Đây là lúc bạn cần hiểu được suy nghĩ, cảm xúc và mong muốn của đối phương. Nếu bạn vội vàng chen ngang vào cuộc nói chuyện, có thể bạn sẽ không bao giờ khám phá được điều người kia thật sự muốn nói với bạn là gì.

6. Hỏi những câu phản ánh lại suy nghĩ. Khi bạn cho rằng mình đã hiểu người kia nói gì, hãy kiểm

tra điều đó bằng cách hỏi lại những điều bạn đã hiểu dưới dạng sau: *"Tôi đang nghe bạn nói...............là đúng không?"* hay _"Có phải bạn đang nói là............?". Những câu hỏi này sẽ giúp bạn loại bỏ những hiểu lầm và tái khẳng định điều mà người kia đã nói.

7. Thể hiện sự thấu hiểu. Người đối diện cần biết rằng bạn đang lắng nghe và hiểu được họ. Chẳng hạn, xét trường hợp Carol tâm sự với Eric về vấn đề công việc. Eric có thể nói với Carol rằng: *"Có phải em cảm thấy mình bị sếp lợi dụng; ông ta muốn em làm thêm giờ nhưng không trả lương và không trân trọng sự tận tụy của em đối với công việc, phải thế không?"*. Nếu Carol đáp là: *"Đúng là như thế"* thì Eric có thể thể hiện sự thông cảm của mình bằng cách nói với cô rằng: *"Anh có thể hiểu vì sao em cảm thấy như thế. Nếu như anh ở vào vị trí của em thì chắc anh cũng sẽ thấy thế thôi".* Bằng cách này, Eric đã thể hiện sự thấu hiểu của mình cũng như khẳng định lại giá trị của Carol.

8. Hỏi xem bạn có thể giúp gì. Hãy ghi nhớ rằng bạn đang hỏi chứ không phải khuyên nhủ đối phương nên làm gì. Nếu Eric hỏi Carol: *"Anh có thể giúp gì?"* thì có thể cô ấy sẽ đáp rằng: *"Ôm em một cái là đủ".* Carol không muốn Eric cho cô một đáp án *"hãy-khắc-phục-đi"* bởi bản thân cô đã biết câu trả lời rồi. Cô chỉ muốn anh ủng hộ cô. Tuy nhiên, nếu cô ấy nói: *"Anh nghĩ em nên làm gì?"* thì Eric có thể chia sẻ ý kiến của mình. Đừng bao giờ cho lời khuyên cho tới khi người khác muốn nghe bạn nói về nó.

Rõ ràng, những cuộc đối thoại chất lượng như thế thường cần rất nhiều thời gian và sự nỗ lực của chúng ta. Đôi lúc thời gian lắng nghe nhiều gấp đôi thời gian nói. Tuy nhiên, lợi ích mà việc lắng nghe mang lại thường rất to lớn. Người đối diện sẽ cảm thấy được tôn trọng, thấu hiểu và yêu thương. Và đó cũng là mục đích chính của đối thoại chất lượng.

Sau khóa học, tôi đã gặp Eric. Sau đó, chúng tôi có thêm 4 buổi trò chuyện và tư vấn nữa. Khi buổi tư vấn cuối cùng kết thúc, anh nói với tôi: *"Tôi cảm ơn ông vì ông đã giúp tôi trở thành một người biết lắng nghe. Tôi thậm chí còn không nhận ra mình có vấn đề cho tới khi gặp được ông. Trước đây tôi cứ nghĩ mình đang giúp người khác khi cho họ lời khuyên một cách thoải mái. Giờ thì tôi hiểu rằng những lời khuyên đó khiến người khác khó chịu, trừ khi nó được họ mong đợi. Điều này sẽ giúp tôi cải thiện mối quan hệ giữa mình với Carol cũng như những mối quan hệ khác của tôi".* Bài học mà Eric học được cũng chính là bài học mà rất nhiều người độc thân khác cần học.

Hoạt động chất lượng

Ngôn ngữ yêu thương *thời gian chia sẻ* còn có một cách thức thể hiện khác, đó là hoạt động chất lượng. Tại một sự kiện dành cho những người độc thân gần đây, tôi đã đề nghị những người có mặt ở đó hoàn tất câu sau: _"Tôi cảm thấy được yêu thương và trân trọng nhất bởi............khi...............". Họ có thể điền vào đó tên của bất cứ ai, từ bố mẹ, bạn ở chung nhà, đồng nghiệp hay bạn bè.

Một chàng trai 27 tuổi đã điền tên người bạn gái của mình vào chỗ còn trống và hoàn tất câu đó như sau: *"Tôi cảm thấy mình được yêu thương và trân trọng nhất bởi Megan khi cô ấy và tôi cùng làm những việc cả hai thích làm. Chúng tôi trò chuyện với nhau nhiều hơn khi cùng làm những việc ấy. Trước khi chúng tôi gặp nhau, tôi chưa từng cưỡi ngựa còn cô ấy thì chưa từng đi thuyền. Tôi luôn thích cùng Megan làm điều gì đó. Thật thú vị khi hẹn hò với một người luôn sẵn sàng cùng mình trải nghiệm những điều mới lạ".*

Qua chia sẻ này, ta có thể thấy ngôn ngữ yêu thương chủ yếu của chàng trai trên chính là *Thời gian chia sẻ*. Trọng tâm câu nói của anh nằm ở chỗ "bên cạnh nhau": làm việc cùng nhau và dành sự chú ý tuyệt đối cho nhau.

Hoạt động chất lượng bao gồm tất cả những việc làm mà một trong hai hoặc cả hai người đều cảm thấy hứng thú. Quan trọng không phải các bạn làm gì mà là tại sao các bạn lại làm điều đó. Mục đích của hoạt động đó là nhằm giúp các bạn cùng nhau trải nghiệm một điều gì đó và cùng có cảm giác *"Người ấy quan tâm đến mình, người ấy sẵn sàng cùng mình làm những việc mình yêu thích và với một thái độ tích cực".* Đó là tình yêu; và đối với một số người, đó chính là biểu hiện rõ nhất của tình yêu.

Hòa nhập vào sở thích của người khác

Rick lớn lên cùng với nhạc đồng quê. Dù anh chưa tham gia bất cứ buổi biểu diễn nào nhưng radio nhà anh luôn bật và chỉnh tới kênh nhạc đồng quê. Ước mơ của Rick là được tham gia sự kiện *Grand Ole Opry*[*]

Bố của Jill hâm mộ cuồng nhiệt môn đua xe và ngay từ nhỏ, Jill cũng đã rất thích môn thể thao này. Jill thu hết can đảm rủ Rick cùng với hai bố con cô đi xem một trận đua. Cô thật sự vui mừng khi anh đồng ý. Rick đã từng xem đua xe trên ti-vi nhưng anh chưa bao giờ xem trực tiếp một trận đua trên sân thể thao.

Một hôm, tôi gặp Rick ở một tiệm tạp hóa. Anh hào hứng kể cho tôi nghe về lần đi xem đua xe cùng với Jill và bố cô ấy. Anh nói thêm:

- Nhưng điều thú vị nhất về cuộc đua đó là được ở bên cạnh Jill.

Tôi thấy mắt Rick long lanh niềm hạnh phúc.

Nhiều tháng sau, Rick và Jill đến gặp tôi để nhờ được tư vấn tiền hôn nhân. Và điều đầu tiên họ kể cho tôi nghe là cả hai đã cùng nhau tham gia *Grand Ole Opry* cuối tuần vừa qua. Rick kể về những người nổi tiếng anh đã gặp tại sự kiện đó trong khi Jill thì nói: *"Điều tôi thích nhất đó là được ở bên Rick".* Mối quan hệ giữa Rick và Jill là minh họa cho một nguyên tắc căn bản: Khi cả hai cùng tham gia vào một hoạt động thì điều quan trọng nhất không phải là hoạt động đó mà chính là việc được ở bên cạnh nhau. Tôi thật sự vui mừng khi thấy cả hai sẵn sàng hòa nhập vào sở thích của nhau để ở bên nhau. Tôi hy vọng cách thể hiện tình yêu này sẽ không chấm dứt sau khi họ đã kết hôn.

Kỷ niệm cho những năm về sau

Một lợi ích khác của hoạt động chất lượng là nó làm nảy sinh những kỷ niệm đẹp để cả hai cùng ghi nhớ. Những buổi sáng cùng nhau đi dạo dọc bờ biển, cùng trồng hoa trong vườn mỗi khi mùa xuân về, lần đầu tiên cùng đi xem bóng chày, lần duy nhất cùng nhau trượt tuyết, công viên giải trí, những buổi hòa nhạc hay cảm giác choáng ngợp khi đứng bên thác nước… đều trở thành những ký ức tình yêu, đặc biệt là đối với những người có ngôn ngữ yêu thương chủ yếu là *Thời gian chia sẻ.*

Thật không dễ dàng để có được những hoạt động chất lượng như thế. Bạn phải lên kế hoạch tỉ mỉ và đôi lúc còn phải hy sinh một vài hoạt động cá nhân của mình. Điều này cũng có nghĩa bạn sẽ phải làm những việc mà bạn không thực sự thích thú lắm. Tuy nhiên, nó sẽ đem lại cho bạn niềm vui khi được yêu thương, hòa mình vào thế giới của người khác và học cách nói ngôn ngữ yêu thương *Thời gian chia sẻ.*

Những điều cần suy ngẫm

1. Bố mẹ bạn có thường sử dụng ngôn ngữ yêu thương *Thời gian chia sẻ* với nhau và với bạn không?

2. Bạn có thấy khỏe khoắn hơn khi dành thời gian chia sẻ cho người khác, hay là điều đó khiến bạn cảm thấy kiệt quệ về mặt cảm xúc?

3. Bạn đã dành thời gian chia sẻ cho ai trong tuần này? Và khi hai người ở cùng nhau thì đó chủ yếu là đối thoại chất lượng hay hoạt động chất lượng?

4. Bạn có định dành thời gian chia sẻ cho bố hoặc mẹ hoặc cả hai trong tuần này hay tháng này không? Nếu có, bạn đã lên kế hoạch chưa?

5. Trong số bạn bè của bạn, ai là người có vẻ cần thời gian chia sẻ nhất? Đó có phải là mối quan hệ bạn muốn củng cố không?

Chương 7

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG THỨ 5:

CỬ CHỈ ÂU YẾM

Khi mới được sinh ra, con người đã có nhu cầu được yêu thương. Những nghiên cứu về sự phát triển của trẻ đã kết luận rằng: những trẻ thường được ẵm bồng và nâng niu sẽ có đời sống tinh thần lành mạnh hơn những trẻ không được âu yếm thường xuyên. Người già cũng thế. Nếu có dịp, bạn hãy đến thăm các viện dưỡng lão và bạn sẽ nhận ra rằng những người nào thường nhận được sự quan tâm âu yếm sẽ có đời sống tinh thần lạc quan và khỏe mạnh hơn những người còn lại. Cử chỉ âu yếm nhẹ nhàng là một trong các ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con người.

Điều này cũng đúng với người độc thân. Một cô gái trẻ tuổi từng nói với tôi: *"Thật buồn cười khi người ta có thể thoải mái bế một đứa bé hay ôm một chú chó lạ nào đó nhưng lại không thể làm điều đó cho nhau. Tôi đã ngồi đây mòn mỏi mà chẳng có ai chạm vào người tôi cả".* Cô nói tiếp: *"Có lẽ do chúng ta không tin tưởng nhau và cũng không dám thể hiện cho mọi người thấy nhu cầu được ôm ấp của mình. Có lẽ chúng ta sợ bị hiểu nhầm nên rốt cuộc, ta cứ lặng im trong nỗi cô đơn và cô lập về thể chất".* Theo quan sát của tôi, hàng ngàn người trưởng thành độc thân cũng có cảm giác giống cô gái này.

Chúng ta sinh ra để được nâng niu. Trong năm giác quan của con người, xúc giác không giống với bốn giác quan còn lại bởi nó không bị giới hạn ở một phạm vi cụ thể nào. Những dây thần kinh xúc giác nằm rải rác khắp cơ thể. Khi có sự tác động, các dây thần kinh đó sẽ truyền xung động lên não, não phân tích những xung động đó và ta hiểu được thứ vừa tiếp xúc với mình là nóng hay lạnh, mềm hay cứng. Nó gây ra cảm giác đau đớn hay dễ chịu. Ta còn có thể hiểu được đó là tiếp xúc yêu thương hay thù địch.

Có một số điểm trên cơ thể ta nhạy cảm hơn những vùng khác. Đầu ngón tay và đầu mũi là vùng rất nhạy cảm. Ngược lại, sau vai lại là khu vực ít nhạy cảm nhất. Sự khác biệt này là do những dây thần kinh cảm nhận xúc giác không rải đều khắp cơ thể ta mà nằm theo từng cụm. Tuy nhiên, mục đích của chúng ta không phải là tìm hiểu cấu trúc dây thần kinh trên cơ thể mà là tìm hiểu về mặt tác động tâm lý của những tiếp xúc thân thể.

Cử chỉ âu yếm có thể củng cố hay phá hủy mối quan hệ. Nó thể hiện tình yêu hoặc sự gượng ép, thậm chí là căm ghét. Nếu ngôn ngữ yêu thương cơ bản của một người nào đó là cử chỉ âu yếm thì việc bạn chạm vào họ có giá trị gấp nhiều lần những lời nói suông: *"Tôi yêu bạn"* hay *"Tôi ghét bạn".* Nếu bạn không có những cử chỉ âu yếm với người bạn thương yêu, có thể bạn đã tự cô lập mình và khiến họ nghi ngờ về tình yêu của bạn. Một cái ôm dịu dàng có thể truyền tải được tình yêu đến mọi đứa trẻ nhưng nó tỏ ra hữu dụng nhất đối với những trẻ có ngôn ngữ yêu thương cơ bản là cử chỉ âu yếm. Những người trưởng thành cũng vậy. Khi trò chuyện với một người bạn đang gặp chuyện

buồn, việc bạn vỗ vai hoặc ôm họ vào lòng sẽ thể hiện rằng: *"Tôi yêu bạn. Tôi quan tâm đến bạn. Và bạn không bao giờ cô độc".*

Khi ai đó chạm vào cơ thể bạn, bạn sẽ cảm nhận được nhiều điều hơn là chỉ những tiếp xúc đơn thuần về thể chất. Trong xã hội ngày nay, bắt tay được xem là một cách thể hiện sự cởi mở và thân thiện đối với người đối diện. Nó quan trọng đến mức, việc một người từ chối bắt tay với người khác đồng nghĩa với việc mối quan hệ giữa họ đã có vấn đề.

Không phải sự tiếp xúc nào cũng giống như nhau

Cử chỉ âu yếm có thể được biểu hiện qua nhiều cách thức khác nhau. Do các dây thần kinh xúc giác có mặt khắp cơ thể con người nên mọi tiếp xúc thân thể đều có thể được coi là một biểu hiện tình yêu. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng không phải tiếp xúc nào cũng giống nhau. Hãy rút kinh nghiệm từ những lần tiếp xúc của bạn với người bạn quan tâm để biết họ coi tiếp xúc nào mới thể hiện được tình yêu thương.

Thích hợp và không thích hợp

Mỗi xã hội đều có những cách thích hợp và không thích hợp để tiếp xúc thể chất với người khác giới. Gần đây, vấn đề quấy rối tình dục đã khiến nhiều người quan tâm hơn đến những va chạm bị xem là không thích hợp về mặt giới tính. Cách tiếp xúc này không những không truyền tải được tình yêu mà còn dẫn đến nhiều vấn đề nghiêm trọng khác.

Đương nhiên, bạo hành thể chất cũng là cách tiếp xúc không thích hợp. Theo điều tra, tỷ lệ bạo hành giữa các cặp sống chung trước hôn nhân cao gấp 5 lần những cặp vợ chồng đã chính thức kết hôn. (Chúng ta sẽ bàn về bản chất của nạn bạo hành thể chất cũng như cách thức ứng phó ở cuối chương này).

Kín đáo và phơi bày

Những cử chỉ âu yếm có thể được thể hiện một cách kín đáo và tế nhị, đôi lúc nó chỉ diễn ra trong một khoảnh khắc. Chẳng hạn, Jen thường đặt tay lên vai mẹ khi bà châm trà hoặc ôm mẹ khi cô chuẩn bị đi đâu đó. Trong khi đó, những việc làm như đấm lưng hay bóp chân đòi hỏi chúng ta phải đầu tư nhiều thời gian hơn, không chỉ trong lúc ta thực sự chạm vào người khác mà cả còn trong lúc bạn tìm hiểu làm sao để truyền đạt cảm xúc của mình đến họ nữa. Nếu đấm lưng có thể truyền tải được thông điệp tình yêu của bạn đến người mà bạn quan tâm thì việc bạn bỏ thời gian, công sức, tiền bạc để học massage chính là một sự đầu tư khôn ngoan.

Dù cách tiếp xúc kín đáo cần ít thời gian hơn nhưng bạn cũng cần phải cân nhắc kỹ lưỡng, đặc biệt là khi ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bạn không phải là cử chỉ âu yếm hay khi bạn không lớn lên trong một môi trường như thế. Là một người trưởng thành, bạn vẫn có thể thể hiện tình cảm của mình với bố mẹ, anh chị em bằng những cử chỉ âu yếm, chẳng hạn như cùng ngồi trên ghế xem ti-vi. Việc bạn khẽ chạm vào một người thân của mình khi đi ngang qua phòng người ấy chỉ tốn vài giây nhưng có thể sẽ rất ý nghĩa.

Ý nghĩa nâng đỡ về tinh thần

Gần như theo bản năng, trong những lúc khó khăn, ta luôn muốn ôm hoặc được ai đó ôm vào lòng. Vì sao? Đó là vì tiếp xúc thân thể là một phương tiện truyền tải tình yêu rất mạnh mẽ. Khi gặp khó khăn, con người cần được yêu thương hơn bao giờ hết. Có thể ta không thay đổi được chuyện đã xảy ra nhưng việc cảm nhận được tình yêu thương của người khác sẽ giúp ta vượt qua được đau buồn.

Tất cả chúng ta đều có lúc phải đối mặt với những giai đoạn khó khăn của cuộc sống, và người độc thân cũng không ngoại lệ. Bố mẹ, người thân qua đời là điều không thể tránh khỏi. Tai nạn giao thông, bệnh tật có thể đến bất ngờ và cướp đi tính mạng của hàng nghìn người. Thất vọng là một phần của cuộc sống. Điều quan trọng nhất mà bạn có thể làm cho người đang trong hoàn cảnh khó khăn là yêu thương họ. Nếu ngôn ngữ yêu thương cơ bản của người đó là cử chỉ âu yếm thì không gì quan trọng bằng việc ôm chặt họ lúc họ khóc. Lời nói của bạn có thể giúp họ cảm thấy được an ủi đôi chút nhưng một cái ôm có thể truyền tải được thông điệp tình yêu rất mạnh mẽ. Những cử chỉ dịu dàng của bạn sẽ được họ ghi nhớ mãi, ngay cả sau khi họ đã vượt qua được khó khăn. Và họ cũng sẽ ghi nhớ thái độ thờ ơ của bạn trong những lúc họ khốn cùng.

Một cái vỗ lưng nhè nhẹ, một nụ hôn ngọt ngào, một cái nắm tay dịu dàng, một vòng tay rộng mở đều là những cách thức thể hiện khác nhau của ngôn ngữ yêu thương *Cử chỉ âu yếm*. Julia đã nói về ngôn ngữ yêu thương cơ bản của mình như sau: *"Một trong những điều tôi thích nhất về nhà thờ nơi mình sinh hoạt là mọi người ở đó rất thường xuyên ôm nhau. Mỗi khi ra về, tôi đều cảm thấy tình cảm của mình được đong đầy. Chính tình cảm của mọi người ở nhà thờ đã giúp tôi vượt qua được một tuần làm việc đầy vất vả".*

Có nhiều người trưởng thành không phản ứng tích cực lắm đối với những cử chỉ âu yếm. Nếu khi bạn vỗ vai người đồng nghiệp của mình nhưng thấy người ấy sững người lại và né tránh thì có nghĩa cử chỉ âu yếm không phải là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của họ. Tuy nhiên, cũng một số đồng nghiệp khác của bạn cảm thấy tự tin hơn khi nhận được cái vỗ vai của bạn. Mục đích của tình yêu thương là để củng cố niềm tin cho người khác chứ không phải để đáp ứng nhu cầu yêu thương của bản thân bạn. Do đó, học cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương của người khác là cách yêu thương họ hiệu quả nhất.

Tiếp xúc thể chất và bản năng giới tính

Chúng ta không thể bàn tới cử chỉ âu yếm với vai trò một trong năm ngôn ngữ yêu thương mà không bàn tới ảnh hưởng của nó đến bản năng giới tính của con người, cũng như ảnh hưởng của những quy định giới tính thế kỷ XXI đến cách thức giao tiếp của chúng ta. Ngày nay, những người độc thân đang phải sống với những hậu quả văn hóa của cuộc cách mạng tình dục diễn ra cách đây nửa thế kỷ.

Freud và cuộc cách mạng tình dục

Cuộc cách mạng này manh nha từ những năm 1900 với những ghi chép của Sigmund Freud, cha đẻ ngành phân tâm học. Freud nhấn mạnh về tác dụng của tình dục lên hành vi. Theo Freud, sự thỏa mãn trọn vẹn những khao khát bản năng sẽ khiến tinh thần phấn chấn và mang lại niềm vui. Dù khái niệm về bản năng giới tính của Freud được công nhận rộng rãi nhưng mãi đến tận 50 năm sau, nó mới được khoa học chứng minh.

Một thập niên trước khi cuộc cách mạng tình dục bùng nổ vào những năm 1960, Erich Fromm,

một học trò của Freud, đã phản bác lại lời thầy mình. Trong tác phẩm kinh điển *"The Art of Loving"* (Nghệ thuật yêu), Fromm viết: *"Những bằng chứng bệnh sử đã cho thấy rằng những người đàn ông và đàn bà nào có đời sống tình dục quá thỏa mãn không những không có được hạnh phúc mà còn mang một số triệu chứng rối loạn thần kinh chức năng nghiêm trọng. Việc thỏa mãn tất cả những nhu cầu bản năng không phải là nền tảng của hạnh phúc mà thậm chí còn không bảo đảm cho con người có một tinh thần ổn định".*

Pitirim Sorokin, một nhà xã hội học hàng đầu của thời kỳ này, dự đoán rằng nếu ý kiến của Freud được áp dụng vào xã hội, nó sẽ hủy hoại ý nghĩa tình dục của con người:

"Một xã hội luôn bị tình dục ám ảnh không chỉ phá vỡ những quy luật của cả thiên nhiên lẫn của con người mà còn đập tan mọi giá trị vốn có của cuộc sống. Giống như một cơn lốc, nó để lại trên đường nó đi qua đầy rẫy xác người, những cuộc đời quặt què, vô số nỗi khổ đau và những mảnh vụn xấu xí của các tiêu chuẩn đã bị phá vỡ. Nó sẽ hủy hoại sự tự do thực sự của tình yêu bình thường. Và thay vì làm cho niềm đam mê giới tính thêm cao quý, nó khiến cho điều đó chỉ đơn thuần là việc giao hợp".

Kết quả của cuộc cách mạng

40 năm nghiên cứu vừa qua lại càng khẳng định lời tiên đoán của Sorokin là đúng đắn. Số lượng người độc thân lẫn đã kết hôn mắc phải các chứng bệnh lây lan qua đường tình dục tăng cao chưa từng thấy. Glenn Stanton, một nhà phân tích nghiên cứu xã hội nói rằng: *"Với cuộc chia ly vĩ đại giữa hôn nhân và tình dục, ước mơ có được một cuộc sống tình dục thỏa mãn đang ngày càng trở nên xa vời với con người hơn bất kỳ giai đoạn nào trong lịch sử"*. Kết luận của ông là: *"Tình dục không cần được giải phóng, hay nói đúng hơn là nó cần được giới hạn xuống phạm vi thích hợp và lành mạnh nhất. sau nhiều thập niên nghiên cứu, chúng ta đã thấy rằng phạm vi đó chính là cuộc hôn nhân một vợ một chồng lâu dài".*

Quan điểm cho rằng việc chung sống trước hôn nhân sẽ dẫn đến một cuộc hôn nhân lành mạnh đã bị nhiều nhà nghiên cứu phản bác. Các cuộc nghiên cứu diễn ra ở nhiều quốc gia phương Tây như Canada, Thụy Điển, New Zealand và Mỹ cho thấy rằng những cặp từng sống chung trước hôn nhân có tỷ lệ ly hôn cao hơn những cặp không sống chung trước đó. Nhiều nơi tỷ lệ này cao hơn tới 50%, thậm chí là 100%.

Jan Stets - giáo sư của trường Đại học Washington, một trong những chuyên gia nghiên cứu về vấn đề sống thử trước hôn nhân - đã kết luận rằng: *"Những cặp sống thử với nhau có mối quan hệ kém lành mạnh hơn những cặp đã kết hôn. Mối quan hệ của họ kém ổn định và chứa nhiều bất đồng hơn".*

Đi tìm ý nghĩa đích thực của tình dục

Một quan điểm về tình dục được nhiều người biết đến đó là tình dục cũng là một nhu cầu sinh lý giống như những nhu cầu khác. Khi khát, bạn uống. Khi đói, bạn ăn. Khi bạn có nhu cầu tình dục, bạn tìm cách thỏa mãn nó. Dự đoán của giáo sư Sorokin đã thành sự thật: ý nghĩa của tình dục đã bị giảm xuống đến mức chỉ còn đơn thuần là việc giao hợp. Nhưng chúng ta lại không chịu thừa nhận sự thật đó. Chúng ta có thể ăn uống no say ở bất kỳ nhà hàng nào trong thành phố nhưng không thể đáp ứng được mong ước sâu thẳm trong tâm mình về một mối quan hệ riêng biệt nếu quan hệ tình dục với mọi đối tượng.

Phần lớn những cuộc điều tra do Đại học Chicago tiến hành đều cho thấy đến 95% người sống

chung trước hôn nhân và 99% cặp đã kết hôn đều hy vọng bạn đời của họ chung thủy. Từ sâu thẳm lòng mình, con người luôn cho rằng: *"Tình dục là điều riêng tư và chỉ nên làm điều đó với người mà ta có một mối quan hệ ràng buộc sâu sắc".*

Thực tế, những người đàn ông đã kết hôn thường chung thủy hơn những người chỉ sống với bạn đời mà không có sự ràng buộc. Nghiên cứu cho thấy những người đàn ông sống chung mà không kết hôn có nguy cơ ngoại tình cao gấp 4 lần so với những người đã kết hôn, còn phụ nữ có nguy cơ phản bội *"người yêu"* của mình cao gấp 8 lần so với những người đã kết hôn.

Ngày nay, những người độc thân trưởng thành phải chọn lựa giữa quan điểm của Freud với thực tế được bày tỏ nhu cầu về mặt tình dục và quan hệ một cách có suy nghĩ với người mà họ sẵn sàng ràng buộc cả đời. Đây không phải là một lựa chọn đơn giản. Nó ảnh hưởng cả sức khỏe thể chất và tinh thần của họ trong tương lai.

Tiếp xúc thích hợp - đồng giới và khác giới

Chúng ta đã hơi lạc đề khi bàn sang một vấn đề hết sức quan trọng và cần thiết trong khi đề cập đến ngôn ngữ yêu thương *Cử chỉ âu yếm*. Bây giờ, tôi xin được phép quay lại chủ đề chính và xin nói ngay rằng, vẫn có rất nhiều cách thích hợp để truyền đạt được ngôn ngữ yêu thương *Cử chỉ âu yếm* đến người khác giới. Chúng có thể được thực hiện trong mối quan hệ hẹn hò, bạn bè hay đồng nghiệp.

Ngôn ngữ yêu thương *Cử chỉ âu yếm* còn được dùng để bày tỏ tình cảm yêu thương đến những người đồng giới. Tất nhiên, việc này không liên quan gì đến hiện tượng đồng tính cả. Đây chỉ là một cách thể hiện tình cảm cũng như sự biết ơn của bạn đến người bạn sống cùng nhà hay một đồng nghiệp nào đó. Chương này và loại ngôn ngữ yêu thương này không nhấn mạnh vào vấn đề bản năng giới tính mà chủ yếu xoay quanh cách thức thể hiện tình cảm với người khác thông qua tiếp xúc thân thể.

Học cách tiếp xúc

Với một số người độc thân, việc trao và nhận tình cảm thông qua tiếp xúc thân thể không phải là việc dễ dàng. Nếu ngày bé họ bị lạm dụng tình dục hoặc bị bạo hành thể chất thì khi lớn lên, những ký ức đó vẫn không ngừng ám ảnh họ. Những người này cần đến sự giúp đỡ của các chuyên gia tư vấn để vượt qua ký ức đau buồn trong quá khứ. Nếu không chữa lành vết thương lòng này, họ sẽ khó có được những mối quan hệ lâu dài và lành mạnh.

Có nhiều người độc thân lại rơi vào hoàn cảnh khác. Họ không bị ám ảnh vì nạn bạo hành nhưng lại lớn lên trong một gia đình mà các thành viên hiếm khi dành cho nhau những cử chỉ âu yếm. Vì thế ý tưởng về tiếp xúc thân thể hoàn toàn xa lạ đối với họ. Với những người này, điều họ cần làm là học cách sử dụng một loại ngôn ngữ yêu thương mới.

"Tôi không thoải mái trong việc tiếp xúc thể chất"

Marti, một cô gái độc thân 24 tuổi, nói với tôi rằng:

- Tôi cảm thấy không thoải mái với những cử chỉ âu yếm cho lắm. Tôi không thích được người

khác ôm và cũng không chủ động ôm ai đó. Từ nhỏ tôi đã không thích điều đó rồi. Mọi người trong gia đình tôi đều rất yêu thương nhau nhưng chúng tôi hiếm khi ôm hay chạm vào nhau. Hiện giờ tôi đang hẹn hò với một anh chàng. Vấn đề là anh ấy đang phàn nàn vì tôi thường tỏ ra không hứng thú mấy với chuyện ôm hay hôn nhau. Tất nhiên, tôi không ngại mấy chuyện đó nhưng nếu cứ ôm nhau mỗi khi gặp mặt hay nắm tay giữa nơi công cộng thì tôi cảm thấy không tự nhiên chút nào.

Tôi biết Marti phải vượt qua cả một chặng đường dài khá gập ghềnh phía trước. Nhưng tôi hy vọng rằng mong muốn duy trì mối quan hệ này sẽ trở thành động lực để cô học được cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương *Cử chỉ âu yếm.* Sau khi tôi giải thích cho Marti nghe về *Năm ngôn ngữ tình yêu* và nói rằng ai cũng có ngôn ngữ yêu thương chủ yếu của họ, cô thốt lên:

- Nếu thế thì ngôn ngữ yêu thương cơ bản của tôi không phải *Cử chỉ âu yếm rồi*!

- Vậy thì ngôn ngữ yêu thương cơ bản của cô là gì? - Tôi hỏi.

- Tôi nghĩ chắc là *Lời khen ngợi.* - Marti nói. - Tôi thực sự cảm thấy vui mỗi khi John khen tôi đáng yêu hay khen bộ quần áo tôi mặc ngày hôm đó. Có lẽ đó cũng chính là lý do khiến tôi cảm thấy tổn thương rất nhiều khi John phàn nàn về việc tôi không bao giờ chủ động ôm hôn anh ấy cả. Tôi thấy có vẻ như John quá chú trọng đến việc âu yếm, như thể với anh ấy, mối quan hệ của chúng tôi chỉ có mỗi chuyện đó vậy. Nhưng cũng có thể *Cử chỉ âu yếm* là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của John.

Tôi biết Marti đã nắm được vấn đề nên nói tiếp:

- Nếu *Cử chỉ âu yếm* là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của John, cô có muốn học cách sử dụng nó không?

- Có! - Cô nói. - Nhưng tôi không chắc liệu mình có thể trở thành một người thoải mái trong việc tiếp xúc thân thể với người khác hay không.

- Cô không cần phải thay đổi con người thật của mình. - Tôi nói. - Nhưng cô có thể học mọi ngôn ngữ yêu thương và chắc chắn cô sẽ học được ngôn ngữ *Cử chỉ âu yếm* này.

- Bằng cách nào?

- Cố gắng. Học một loại ngôn ngữ có nghĩa là học từng chữ từng chữ một và trong trường hợp này là từng chút va chạm một. Sao cô không bắt đầu bằng cách thử chủ động ôm bố mẹ khi gặp họ lần tới? - Tôi đề nghị.

- Ý ông là cứ bước tới ôm đại như vậy à? - Cô hỏi.

- Đúng. Cô nghĩ mình làm được không?

- Chắc là được. - Cô nói. - Nhưng tôi không biết họ sẽ phản ứng thế nào đây.

"Học bằng cách thực hành"

- Việc đó không quan trọng. - Tôi nói. - Cô đang cố học ngôn ngữ yêu thương *Cử chỉ âu yếm* và cô phải học bằng cách thực hành. Tôi đề nghị trong 2 tháng tới, cứ mỗi lần gặp bố mẹ, cô hãy ôm họ hai lần, lúc vừa gặp và khi nói lời tạm biệt. Việc này chẳng những không gây hại gì mà còn có thể giúp cô

cảm thấy thoải mái hơn khi sử dụng ngôn ngữ *Cử chỉ âu yếm.*

Sau đó, cô có thể chuyển hướng sang John. Hãy thử nắm tay anh ấy khi hai người đi mua sắm. Có thể lúc đầu việc này sẽ khó khăn đấy, nhưng những lần sau thì sẽ dễ dàng hơn. Buổi tối, khi chuẩn bị nói lời tạm biệt, cô hãy chủ động ôm John và ít nhất là hôn lên má anh ấy một cái.

Thoáng chút do dự nhưng Marti vẫn nói:

- Được rồi, tôi sẽ thử làm theo lời khuyên của ông, để xem chuyện gì sẽ xảy ra.

Cuộc nói chuyện của chúng tôi dừng lại ở đó. Tôi hy vọng mong muốn củng cố quan hệ với John sẽ giúp Marti đủ quyết tâm để thực hiện những điều tôi đề nghị :

Trong lần gặp nhau tiếp theo, Marti nói với tôi :

- Cách làm của ông thật hiệu quả. Nó đã giúp tôi cải thiện mối quan hệ với cha mẹ mình. Lần đầu tôi ôm mẹ mình mà giống như ôm một cái cột cờ vậy. Nhưng bây giờ thì bà đã ôm lại tôi rồi.

- Còn quan hệ của cô với John thì sao? - Tôi hỏi.

- Rất tuyệt. Tôi nghĩ John cũng rất trân trọng việc tôi chủ động nắm tay và ôm hôn anh ấy. Bây giờ tôi đã cảm thấy thoải mái hơn rồi. John là một chàng trai tuyệt vời.

- Tôi nghĩ chắc anh ấy cũng đã nói với cô những lời khen ngợi, phải không? - Tôi nói.

- À, có chứ, và đặc biệt là anh ấy không còn phàn nàn nữa.

Một tin vui về *Năm ngôn ngữ tình yêu* là tất cả chúng ta đều có thể học được cách sử dụng chúng. Vì vậy, bạn có thể củng cố mọi mối quan hệ của mình bằng cách học và sử dụng ngôn ngữ yêu thương của đối phương. Việc sử dụng nhuần nhuyễn ngôn ngữ yêu thương *Cử chỉ âu yếm* còn đòi hỏi bạn phải nhạy cảm với mong muốn của người đó. Thời gian, địa điểm và cách thức thể hiện đều rất quan trọng.

Thời điểm quyết định tất cả

Thời điểm thể hiện cử chỉ âu yếm tùy thuộc vào tâm trạng và ý muốn của đối phương. Một người mẹ đơn thân đã chia sẻ với tôi: *"Tôi có thể đoán biết con trai mình có muốn được chạm vào hay không bằng cách nhìn nó đóng cửa khi vào nhà. Nếu nó đóng sập mạnh cửa thì có nghĩa là nó đang trong trạng thái 'Đừng có đụng vào con'. Nếu nó đóng cửa từ từ thì có nghĩa là 'Con sẵn sàng để được mẹ âu yếm'".* Một người mẹ khác lại cho biết: *"Tôi có thể biết được khi nào thì con gái mình không muốn bị đụng đến bằng khoảng cách nó đứng nói chuyện với tôi. Nếu nó đứng xa nghĩa là nó không muốn bị chạm vào. Nhưng nếu nó tiến lại gần thì có nghĩa là nó sẵn sàng đón nhận một vòng tay ôm".*

Con người thường thể hiện tâm trạng thông qua ngôn ngữ cơ thể, chẳng hạn bạn có thể hiểu được tâm trạng của một người nào đó bằng cách quan sát xem họ đứng cách bạn bao xa hay có khoanh tay lại không. Việc quan sát ngôn ngữ cơ thể sẽ giúp bạn biết khi nào là thời điểm thích hợp để chạm vào người khác. Đừng cố gắng ôm ai đó khi họ đang giận dữ. Lúc này, khả năng bạn bị khước từ sẽ rất cao bởi một vòng ôm có thể bị coi như nỗ lực khống chế, chống lại nhu cầu độc lập của người ấy. Và điều tất yếu là họ sẽ né tránh sự quan tâm của bạn.

Lúc thích hợp nhất để tỏ ra quan tâm âu yếm một người là lúc họ vừa đạt được một thành quả nào đó. Đây cũng được xem là một cách để chúc mừng chiến thắng. Điều này thường diễn ra trên các sân đấu thể thao; nhưng bạn cũng sẽ thấy điều tương tự trong văn phòng làm việc hay giữa các mối quan hệ hẹn hò. Tương tự, lúc thất bại cũng được xem là thời điểm thích hợp để bạn thể hiện tình cảm của mình dành cho người khác thông qua những cử chỉ âu yếm. Khi người ấy buồn vì không đạt được điều họ mong muốn, một vòng ôm có thể thể hiện được tình cảm chân thành cùng sự quan tâm của bạn.

Hoàn cảnh thích hợp

Việc nắm bắt được hoàn cảnh thích hợp để thể hiện ngôn ngữ yêu thương *Cử chỉ âu yếm* cũng rất quan trọng. Đây là vấn đề hoàn cảnh chứ không phải giới tính. Một cậu bé 10 tuổi sẽ đón mừng những cái ôm cùng lời khen ngợi của mẹ sau khi trận đấu kết thúc. Nhưng khi trở thành một chàng trai 16 tuổi thì khi trận đấu kết thúc, cậu sẽ không đi tìm mẹ và cũng hy vọng mẹ sẽ không tìm mình. Những bậc bố mẹ đơn thân sẽ tìm ra hoàn cảnh thích hợp để thể hiện với các con tình cảm của mình thông qua ngôn ngữ yêu thương này.

Trong chuyện hẹn hò đôi lứa, điều này cũng xảy ra tương tự như vậy. Việc hai người hôn nhau ở nơi chốn riêng tư sẽ khác xa với việc ôm hôn ngay giữa một trung tâm thương mại đông đúc. Hành động thích hợp tại nơi này có khi lại không thích hợp ở nơi khác. Điều quan trọng nhất chính là tôn trọng ý muốn của đối phương. Việc ép buộc người khác có cử chỉ thân mật ở nơi mà họ cảm thấy không thoải mái không phải là cách thức thể hiện tình yêu. Nó chỉ thể hiện sự ích kỷ của bạn mà thôi. Những cử chỉ âu yếm của ta có thể nói cho đối phương biết ta là người có tính cách thế nào.

Cách thể hiện

Cách thức bày tỏ ngôn ngữ yêu thương *Cử chỉ âu yếm* cũng là yếu tố hết sức quan trọng. Có vô số cách thể hiện tình cảm thông qua ngôn ngữ yêu thương này, chẳng hạn như ôm, hôn, đấm lưng, vỗ nhẹ, mát-xa hay thậm chí vật tay. Tuy nhiên quá trình thực hiện chúng lại không hề đơn giản. Mỗi người thích được quan tâm theo một kiểu khác nhau. Có người thích nhận được một cái vỗ vai thân tình trong khi nhiều người khác lại không muốn thế. Mỗi con người là một tiểu vũ trụ. Nếu bạn muốn thành công trong giao tiếp, bạn phải học cả ngôn ngữ yêu thương lẫn cách thức mà đối phương muốn tiếp nhận tình cảm của bạn.

Bạn không được áp đặt ngôn ngữ yêu thương của mình lên người khác mà phải học ngôn ngữ yêu thương của họ. Nếu người mà bạn đang hẹn hò nói: *"Em không thích như thế"* trước những cử chỉ âu yếm thì bạn hãy dừng lại và tìm một cách thức thể hiện tình cảm khác. Nếu cứ tiếp tục hành động này, bạn đã tỏ ra không tôn trọng người ấy.

Đừng cho rằng điều bạn thích cũng là điều mà những người xung quanh bạn quan tâm. Yêu cầu chung của cả *Năm ngôn ngữ tình yêu* là hãy học ngôn ngữ yêu thương của người khác chứ không chỉ tìm hiểu ngôn ngữ của riêng bạn. Làm thế nào để người bạn quan tâm cảm nhận được tình yêu của bạn mới là vấn đề quan trọng nhất. Nếu *Cử chỉ âu yếm* là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của người ấy, bạn phải tìm ra cách thức âu yếm cụ thể để truyền tải được tình cảm đến anh ấy/cô ấy nhiều nhất. Chuyện yêu đương sẽ trở nên dễ dàng và nhàm chán biết bao nhiêu nếu như tất cả mọi người đều cảm nhận tình yêu theo cùng một cách. Quá trình yêu đương luôn phức tạp là do mỗi người đều có ý muốn riêng trong chuyện tình cảm.

Đương nhiên, việc cảm xúc của bạn được truyền tải như thế nào qua cử chỉ âu yếm cũng là điều

bạn cần quan tâm. Nếu bạn vỗ vào vai một người nào đó vì hành vi của anh ta khiến bạn bực mình, người đó sẽ không cảm nhận được thông điệp yêu thương của bạn. Tuy nhiên, nếu cái vỗ vai đó được sử dụng trong một hoàn cảnh khác thì tình cảm chân thành của bạn sẽ được người kia cảm nhận một cách trọn vẹn.

Tiếp xúc thân thể không thích hợp

Tôi thật lòng không muốn viết ra những cụm từ như *bạo hành thể chất* và *lạm dụng tình dục* nếu như chúng không quá phổ biến trong xã hội chúng ta ngày nay. Trên thực tế, có không ít người độc thân đang là nạn nhân của nạn bạo hành khi hẹn hò hay chung sống không kết hôn. Báo chí và các phương tiện truyền thông đã phản ánh nhiều về những trường hợp này. Tuy nhiên, vẫn còn rất nhiều người đang âm thầm chịu đựng mà gia đình, bạn bè của họ không hề hay biết.

Bạo hành thể chất

Trong cuốn *Năm ngôn ngữ tình yêu dành cho các bạn trẻ*, tôi đã viết về bạo hành thể chất như sau:

Bạo hành không những gây ra tổn hại về mặt thể chất mà còn để lại những ảnh hưởng tiêu cực trầm trọng cho tinh thần trẻ. Thông thường, những hành động bạo hành này bắt nguồn từ sự giận dữ. Một điều thường thấy là nhiều phụ huynh không biết cách xử lý cơn giận của mình theo hướng tích cực. Và bạo lực tất yếu sẽ xảy đến khi họ không biết cách kiềm chế bản thân trước những sai phạm của con. Khi việc này xảy ra, ta có thể đoán chắc rằng chẳng những tình cảm của trẻ bị khô cạn mà sẽ còn gây nên những lỗ hổng trong tâm hồn trẻ. Nó sẽ khiến trẻ hoài nghi về mức độ chân thật trong những lời ngợi khen và sự âu yếm mà bạn đã thể hiện trước đó. Trái tim của trẻ vị thành niên không dễ hồi phục sau những lần bạo hành như vậy.

Điều này cũng xảy ra tương tự với những người độc thân. Một lời xin lỗi thành khẩn vẫn chưa đủ để xóa bỏ sai lầm của bạn. Người bạo hành phải học cách kiểm soát cơn giận dữ và thay đổi cách hành xử của mình. Những cơn giận dữ bùng nổ sẽ không đơn giản mất đi theo thời gian. Nếu đang hẹn hò với một đối tượng có thói quen gây bạo hành thể chất, bạn hãy chấm dứt ngay mối quan hệ này. Nếu bạn không đủ mạnh mẽ để chấm dứt mối quan hệ đó, hãy đến gặp chuyên gia tư vấn để có được sức mạnh và kiến thức cần thiết cho việc bảo vệ bản thân trước nạn bạo hành. Và nếu có thể, bạn hãy tìm cách giúp đối phương điều chỉnh hành vi của họ dưới sự giúp đỡ của các chuyên gia tư vấn.

Lạm dụng tình dục

Lạm dụng tình dục xảy ra khi một người nào đó lợi dụng những mối quan hệ xung quanh để thỏa mãn nhu cầu tình dục của bản thân. Lạm dụng tình dục không chỉ diễn ra trong quan hệ hẹn hò mà còn trong nhiều hoàn cảnh và mối quan hệ khác.

Vì quá khao khát tình cảm nên nhiều người độc thân đã để người khác đối xử với mình như một công cụ tình dục. Một lần nữa, tôi khuyên bạn hãy tìm kiếm sự giúp đỡ của các chuyên gia tư vấn để có được sức mạnh tinh thần cùng lòng tự tôn nhằm chấm dứt ngay những hành vi lạm dụng đó. Mọi sự lạm dụng tình dục đều không phải là biểu hiện của tình yêu. Nó chỉ nhằm mục đích thỏa mãn dục vọng của bản thân người thực hiện hành vi đó mà thôi.

Lạm dụng tình dục trong một thời gian dài có thể gây ra cảm giác đau đớn, căm ghét và thậm chí là tuyệt vọng. Đôi khi, cảm giác đó có thể bùng phát thành hành vi bạo lực.

Để thoát khỏi tình trạng bị lạm dụng tình dục,bạn phải ý thức được rằng hành vi đó là sai trái. Bước thứ hai, hãy tìm đến các chuyên gia tư vấn, chia sẻ và bắt đầu quá trình điều trị. Có thể bước đi táo bạo này sẽ gây ảnh hưởng đến mối quan hệ hiện tại của bạn và tạo căng thẳng cho bản thân bạn. Nhưng nếu không làm như thế thì về lâu dài, cái giá mà bạn phải trả sẽ còn đắt hơn nhiều lần.

Ngôn ngữ yêu thương *Cử chỉ âu yếm* không bao giờ hàm chứa sự ép buộc mà luôn tìm kiếm thời điểm, không gian và cách thức thích hợp để thể hiện. *Cử chỉ âu yếm* là một trong 5 ngôn ngữ tình yêu cơ bản và nó rất đáng để bạn bỏ thời gian, công sức và nỗ lực để học cách sử dụng thành thạo.

Những việc cần suy ngẫm

1. Đối với bạn, những cử chỉ âu yếm nào được xem là biểu hiện của tình cảm yêu thương?

2. Những kiểu tiếp xúc nào khiến bạn cảm thấy khó chịu?

3. Bố mẹ bạn có thường sử dụng ngôn ngữ yêu thương *Cử chỉ âu yếm* với bạn và những người khác không?

4. Trong số bạn bè của bạn, ai là người có ngôn ngữ yêu thương *Cử chỉ âu yếm?* Bạn thường đáp lại nhu cầu tình cảm của họ bằng cách nào?

5. Bạn đã thể hiện tình cảm của mình qua *cử chỉ âu yếm* ra sao? Và người tiếp nhận đã phản ứng thế nào?

6. Bạn đã gặp người nào hay né tránh những tiếp xúc thân thể chưa?

Chương 8

KHÁM PHÁ NGÔN NGỮ TÌNH YÊU CỦA BẠN

Loài vật không biết ngồi đốt lửa trại và kể cho nhau nghe chuyện đã xảy ra trong quá khứ, những khó khăn hiện tại cũng như mong ước tương lai. Nhưng con người thì có. Một trong những điểm khác biệt giữa con người và động vật là con người có khả năng giao tiếp thông qua ngôn ngữ. Ngôn ngữ là một đặc điểm riêng biệt của con người.

Tất cả chúng ta đều phải học cách sử dụng thứ ngôn ngữ của nền văn hóa mình đang sống. Nếu bạn lớn lên trong một môi trường đa văn hóa, bạn có thể sử dụng được nhiều ngôn ngữ khác nhau. Tuy nhiên, ngôn ngữ mà bạn biết sử dụng đầu tiên thường là ngôn ngữ của bố mẹ bạn. Đó là ngôn ngữ chính hay còn gọi là tiếng mẹ đẻ của bạn. Đôi lúc nó còn được gọi là "ngôn ngữ trái tim". _Tiếng mẹ đẻ là ngôn ngữ mà bạn am hiểu tường tận nhất và luôn truyền tải thông tin tới bạn chính xác nhất. Có thể bạn cũng sử dụng thành thạo ngôn ngữ thứ hai hoặc thứ ba nhưng tiếng mẹ đẻ vẫn luôn là ngôn ngữ mà bạn yêu thích nhất.

Ngôn ngữ tình yêu cũng vậy. Mỗi chúng ta đều có một loại ngôn ngữ yêu thương chính. Đó là loại ngôn ngữ có khả năng ảnh hưởng tới ta sâu sắc nhất. Sau khi đã tìm hiểu về *Năm ngôn ngữ tình yêu*

- Lời khen ngợi, Quà tặng, Sự tận tụy, Thời gian chia sẻ và Cử chỉ âu yếm - nhiều người độc thân đã nhận ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của họ. Tuy nhiên, cũng có nhiều người, vì chưa bao giờ suy nghĩ về tình yêu theo hướng này nên chưa khám phá được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình.

Ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn là gì?

Có hai kiểu người thường gặp nhiều khó khăn trong việc xác định ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình. Kiểu người thứ nhất là những người luôn cảm nhận tình thương bằng cả năm ngôn ngữ. Họ sử dụng thành thạo cả năm ngôn ngữ tình yêu nhưng không biết ngôn ngữ nào ảnh hưởng tới mình nhất. Kiểu thứ hai là những người chưa từng cảm nhận được tình cảm yêu thương. Họ lớn lên trong một gia đình bất ổn và chưa từng cảm thấy an toàn trong tình yêu của bố mẹ hay những người lớn quan trọng khác trong đời họ. Họ không biết ngôn ngữ nào sẽ mang đến cho họ cảm giác được yêu thương nhiều nhất. Chương này dành cho những người chưa xác định được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình nhưng nó cũng sẽ giúp ích cho tất cả mọi người trong việc mài dũa kỹ năng ngôn ngữ của riêng mình.

1. Quan sát hành vi của bản thân

Làm thế nào để xác định được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của chính mình? Cách tốt nhất là hãy bắt đầu bằng việc tự hỏi bản thân: *"Mình thể hiện tình cảm và sự biết ơn đối với người khác thế nào?".* Nếu bạn thấy mình thường động viên người khác bằng những lời khen ngợi thì rất có thể đó cũng chính là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bạn. Bạn đã đối xử với người khác theo cách mà bạn muốn người ta đối xử lại mình. Nếu như bạn thường vỗ vai, bắt tay hoặc chạm vào người khác thì có lẽ

ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bạn chính là cử chỉ âu yếm. Nếu bạn thường xuyên tặng quà cho người khác, trong mọi thời điểm thì có thể ngôn ngữ yêu thương chính của bạn là quà tặng. Nếu như bạn thường chủ động hẹn ăn trưa hay mời người khác đến nhà dùng bữa tối thì có lẽ thời gian chia sẻ là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bạn. Nếu bạn luôn quan sát và giúp đỡ người khác thì rất có thể sự tận tụy chính là ngôn ngữ yêu thương của bạn.

Hãy chú ý, tôi chỉ dùng những từ *"có lẽ"*, hay *"rất có thể"* khi nói về ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn. Sở dĩ khiến tôi không đưa ra kết luận chắc chắn là do từ những nghiên cứu của mình, tôi nhận ra rằng có 25% người độc thân thường sử dụng một loại ngôn ngữ yêu thương nhưng lại muốn nhận được một loại ngôn ngữ khác; còn 75% còn lại thường sử dụng thứ ngôn ngữ mà họ mong muốn nhận lại.

2. Quan sát những gì bạn đòi hỏi ở người khác

Nếu bạn thường nhờ ai đó giúp bạn làm bài tập thì sự tận tụy có thể là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn. Nếu bạn thường dặn dò bạn bè chuẩn bị đi du lịch là: *"Nhớ mang quà về cho tớ"* thì ngôn ngữ yêu thương chính của bạn có thể là quà tặng. Nếu bạn nhờ người thân mat-xa giúp hoặc bạn thường nói: *"Cậu có thể ôm tớ một cái được không?"*, thì rất có thể cử chỉ âu yếm là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bạn. Nếu bạn thường xuyên rủ bạn bè đi mua sắm, đi du lịch hay đến nhà bạn dùng bữa, nghĩa là bạn đang mong có được thời gian chia sẻ. Nếu bạn thường hỏi mọi người: *"Thế này có được không? Tôi có viết báo cáo đúng ý anh không? Anh thấy tôi làm vậy có đúng không?"*, nghĩa là bạn đang mong nhận được những lời khen tặng.

Thông thường, những yêu cầu về mặt vật chất của ta sẽ thể hiện những nhu cầu tinh thần mà ta mong muốn. Vì vậy, việc quan sát những điều bạn đòi hỏi ở người khác có thể giúp bạn nhận biết được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình.

3. Lắng nghe những điều bạn đang phàn nàn

Những điều bạn phàn nàn (cho dù nói ra ngoài miệng hay chỉ nghĩ trong đầu) cũng có thể giúp bạn nhận ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình.

Sau khi tốt nghiệp được 9 tháng, Brad bắt đầu đi làm. Tôi hỏi anh:

- Mọi thứ sao rồi?

- Chắc là ổn. Nhưng có vẻ chẳng ai coi trọng những đóng góp của tôi dù tôi luôn phải làm rất nhiều thứ.

Biết Brad khá quen thuộc với khái niệm *Năm ngôn ngữ tình yêu* nên tôi hỏi:

- Ngôn ngữ yêu thương cơ bản của anh là lời khen ngợi, đúng không?

Anh gật đầu và nói:

- Đúng vậy! Và có lẽ vì thế mà tôi mới không thật sự vui vẻ với công việc của mình.

Những lời than phiền của Brad đã thể hiện rất rõ ngôn ngữ yêu thương cơ bản của anh.

Nếu bạn cảm thấy rằng bạn bè không dành nhiều thời gian cho bạn, có thể ngôn ngữ yêu thương chính của bạn là thời gian chia sẻ. Nếu bạn than phiền rằng chỉ có một người bạn tặng quà sinh nhật cho bạn, vậy thì rất có thể quà tặng là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn. Nếu bạn than phiền không được ai ôm trong vòng 2 tháng qua, vậy thì cử chỉ âu yếm có thể là ngôn ngữ yêu thương của bạn. Nếu bạn chán nản vì không được ai giúp đỡ và mọi người để bạn làm tất cả mọi việc, vậy thì sự tận tụy có thể là ngôn ngữ yêu thương của bạn.

Những lời than phiền thường thể hiện những tổn thương tinh thần mà ta phải gánh chịu. Điều tương phản lại có thể chính là ngôn ngữ tình yêu của bạn. Nếu bạn nhận được sự quan tâm của mọi người thông qua loại ngôn ngữ đó, cảm giác tổn thương sẽ biến mất. Khi ấy, bạn sẽ cảm thấy mình được yêu thương và trân trọng.

4. Đặt ra câu hỏi đúng đắn

Việc hẹn hò sẽ mang đến cho bạn một cơ hội tuyệt vời để khám phá ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình. Hãy tự hỏi bản thân câu hỏi sau: *"Mình thích điều gì nhất về người mình đang hẹn hò? Tại sao mình luôn muốn ở cạnh người ấy?".* Việc trả lời câu hỏi này sẽ giúp bạn sáng tỏ được nhiều điều.

Hoặc bạn có thể tự hỏi mình: *"Tiêu chuẩn của người bạn đời lý tưởng của mình là gì? Nếu mình có thể gặp được một người bạn đời hoàn hảo thì người ấy phải như thế nào?".* Hình ảnh người bạn lý tưởng có thể sẽ cho bạn biết về ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn.

Nếu hiện tại bạn không hẹn hò với ai, bạn có thể tự hỏi: "*Mình muốn điều gì nhất trong tình bạn?"*. Hãy hoàn tất câu sau: *"Một người bạn lý tưởng sẽ............".* Câu trả lời có thể sẽ tiết lộ ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn.

5. Hồ sơ ngôn ngữ yêu thương

Hồ sơ ngôn ngữ yêu thương ở phần phụ lục cuối cuốn sách này có thể sẽ giúp bạn xác định được ngôn ngữ yêu thương của mình.

Tìm hiểu ngôn ngữ yêu thương của những người xung quanh

Việc nhận được tình yêu luôn mang đến cho con người niềm vui, nhưng chính trao đi yêu thương mới thật sự khiến chúng ta hạnh phúc nhất. Nếu muốn trở thành một người đáng yêu trong mắt mọi người, bạn phải học cách khám phá ngôn ngữ yêu thương của họ.

Vậy làm sao để biết được điều này? Bạn đâu thể hỏi thẳng họ: *"Ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bạn là gì?",* trừ khi họ cũng đã đọc cuốn sách này và muốn bàn về điều đó với bạn. Hãy bắt đầu khám phá ngôn ngữ yêu thương của bố mẹ, anh em, bạn bè, đồng nghiệp hoặc người yêu của bạn theo những cách thức sau.

Quan sát biểu hiện, lời than phiền và đòi hỏi của họ

Hãy bắt đầu bằng những biểu hiện rõ ràng nhất. Bạn có thể dùng những cách thức mà tôi đã trình bày ở phần trước của chương này. Và việc đầu tiên là hãy quan sát cách những người quanh

bạn thể hiện tình cảm của họ. Nếu bố bạn thường giúp đỡ mẹ bạn và mọi người xung quanh bằng những hành động cụ thể thì rất có thể ngôn ngữ yêu thương cơ bản của ông là sự tận tụy. Nếu bố luôn ôm bạn mỗi khi bạn về nhà thì có thể ngôn ngữ yêu thương chính của ông là cử chỉ âu yếm. Nếu đồng nghiệp của bạn thường xuyên nói lời khen ngợi và biết ơn đối với người khác thì đó cũng có thể là ngôn ngữ yêu thương của cô ấy. Với nhiều người, bạn sẽ nhận ra điều này khá dễ dàng bởi biểu hiện của họ là khá rõ rệt. Nhưng với nhiều người khác, bạn sẽ phải khó khăn hơn trong việc khám phá ngôn ngữ yêu thương của họ bởi người ấy thường cảm thấy ngại ngần khi tỏ ra quan tâm đến ai đó.

Cách thứ hai là bạn hãy để ý xem họ thường than phiền về điều gì nhất. Nếu người bạn sống chung nhà với bạn thường nói những câu như: *"Mình cần bạn giúp một tay", "Mình chán phải đi dọn khăn tắm ướt của cậu lắm rồi"* thì có thể ngôn ngữ yêu thương của người ấy là sự tận tụy. Nếu bạn trai của bạn từng thất vọng nói với bạn rằng: *"Em chẳng bao giờ chủ động hôn anh cả. Chỉ cần hôn lên má cũng được mà!"*, thì có nghĩa là cử chỉ âu yếm chính là ngôn ngữ yêu thương chủ yếu của anh ấy. Nếu bạn gái của bạn nói: *"Em buồn vì chẳng bao giờ anh tặng hoa hay bất cứ thứ gì khác cho em vào ngày sinh nhật của em cả"* và phản ứng của bạn là: *"Nhưng anh đã đưa em ra ngoài dùng bữa tối. Như vậy không được sao?"*, cô ấy đáp lại rằng: *"Tất nhiên là được; và em rất cám ơn anh về điều đó. Nhưng em muốn có thứ gì đó để nhắc em nhớ kỷ niệm này"*, thì có nghĩa là cô ấy đã nói về tầm quan trọng của những món quà trong cuộc sống của cô ấy.

Cách thứ ba đó là hãy chú ý đến điều mà những người xung quanh bạn thường yêu cầu.

Nếu mẹ bạn hỏi: *"Chủ nhật này con tới ăn tối nhé?"* thì nghĩa là bà đang cần thời gian chia sẻ. Nếu đồng nghiệp của bạn nói: *"Khi cậu đi nghỉ về, nhớ mua quà tặng cho tớ nhé!"* thì nghĩa là người ấy đang mong nhận được quà tặng. Nếu một người bạn nào đó của bạn gợi ý: *"Chúng ta đi dạo nhé?"* là đang cần thời gian chia sẻ.

Bạn có thể dễ dàng nhận ra những biểu hiện trên nếu bạn để tâm quan sát và thật lòng mong muốn người ấy cảm nhận được tình cảm của mình. Việc quan sát biểu hiện của mọi người, lắng nghe những lời than phiền hay yêu cầu của họ có thể giúp bạn nhận ra ngôn ngữ yêu thương cơ bản của người ấy.

Khám phá của Margo: Đừng ngại hỏi

Có nhiều cách để bạn khám phá ngôn ngữ tình cảm của người mình thương yêu. Và một trong số đó là hãy hỏi trực tiếp. Tuy nhiên, bạn cần phải cân nhắc trước khi đưa ra câu hỏi và phải thể hiện thái độ muốn lắng nghe câu trả lời của mình.

Chẳng hạn, Margo nói với mẹ:

- Mẹ ơi! Con suy nghĩ kỹ rồi, năm nay, vào sinh nhật của con, con muốn làm một điều gì đó đặc biệt để thể hiện lòng biết ơn đối với công ơn của mẹ. Con mong mẹ suy nghĩ và nói cho con biết mẹ muốn con làm gì cho mẹ vào tuần sau.

- Ồ! Con không cần làm gì cả. Mẹ biết con có tấm lòng như thế là mẹ vui rồi.

- Con cũng mong mẹ vui. - Cô nói. - Nhưng con vẫn muốn làm một điều gì đó thật đặc biệt cho mẹ. Mẹ hãy suy nghĩ đi mẹ nhé.

Tuần sau, Margo ghé thăm mẹ khi bà đang chăm sóc vườn hoa. Khi mẹ cô làm xong, bà lau tay rồi nói:
- Vào nhà đi con, mẹ mới làm nước chanh đấy.

Hai người bước vào nhà; Margo khen vườn hoa của mẹ thật đẹp.

- Do hè này mưa nhiều con ạ. - Mẹ cô nói.

Khi hai người ngồi uống nước chanh, Margo hỏi mẹ:

- Mẹ đã suy nghĩ về những gì con nói về ngày sinh nhật của con chưa?

- Rồi, mẹ đã suy nghĩ rồi. - Mẹ cô nói.

- Vậy mẹ muốn con làm gì nào?

Margo vẫn chưa hình dung được yêu cầu của mẹ là gì.

- Nếu con muốn làm gì đó cho mẹ, vậy thì mẹ muốn được ở bên cạnh con trọn một ngày, từ sáng sớm đến tối. Chúng ta có thể đi mua sắm, đi dạo công viên như hồi con còn bé. Chúng ta cũng có thể ra ngoài ăn hoặc ngồi ở nhà cả ngày cũng được. Mẹ không quan tâm chúng ta sẽ làm gì; mẹ chỉ muốn ở với con một ngày giống như khi con còn bé thôi. Không cần phải ngay sinh nhật con. Trước hay sau ngày đó cũng được.

Margo trả lời, giọng đầy thắc mắc.

- Mẹ, con rất vui khi làm theo ý mẹ. Nhưng mẹ có chắc đó là những gì mẹ muốn?

- Chắc chắn. - Mẹ cô nói. - Mẹ không nghĩ ra được thứ gì có thể làm mẹ vui hơn là được ở cả ngày bên con.

Nếu Margo có ý định tìm hiểu ngôn ngữ yêu thương của mẹ mình thì cô đã thành công. Mẹ cô đã nói rất rõ ràng rằng: *"Thời gian chia sẻ chính là ngôn ngữ yêu thương của mẹ".* Vậy là bằng cách hỏi trực tiếp mẹ mình, Margo đã có được câu trả lời.

Về sau, Margo đã rất xúc động khi nhớ lại kỷ niệm này. Cô nhận ra rằng kể từ sau khi tốt nghiệp đại học và chuyển nhà vào thành phố, cô rất ít khi ở cạnh mẹ. Mỗi tuần cô đều ghé thăm mẹ nhưng hầu như lúc nào cũng chỉ ở lại được khoảng 15 đến 30 phút. Sau khi suy nghĩ kỹ hơn, cô nhớ lại rằng lần nào mẹ cũng nói: *"Con không ở thêm được một chút à?".* Nhớ lại những lời này, Margo biết rằng thời gian chia sẻ chính là ngôn ngữ yêu thương của mẹ mình.

Khám phá của Helen: Mỗi người thích một món quà khác nhau

Ở tuổi 56, Helen lại trở thành người độc thân khi chồng bà qua đời trong một tai nạn giao thông. Để giúp đỡ bà vượt qua cú sốc tâm lý đó, một người bạn đã mời bà tham dự buổi sinh hoạt của người độc thân do tôi chủ trì.

- Ban đầu tôi không thích đến đây. - Bà tâm sự với tôi. - Tôi không có cảm giác mình là người độc thân. Tôi vẫn nghĩ chồng mình vẫn còn sống, chỉ là ông ấy đi vắng mà thôi. Nhưng bây giờ thì tôi

mừng vì mình đã đến. Tuy tôi chưa từng nghe nói đến những ngôn ngữ yêu thương nhưng tôi nghĩ mình cần áp dụng những điều này vào mối quan hệ với con trai tôi.

Brett - con trai của Helen - năm nay 32 tuổi. Anh kết hôn ngay sau khi tốt nghiệp đại học và ly hôn 2 năm sau đó. Sau khi ly hôn, Brett sống một mình và rất ít khi liên lạc với bố mẹ. Tuy nhiên, từ khi bố mất, anh về thăm nhà thường xuyên hơn. Helen hy vọng mối quan hệ giữa hai người sẽ trở nên thân thiết hơn.

- Tôi nghĩ mình cần khám phá ngôn ngữ yêu thương của Brett.

Tôi đề nghị bà hãy thử hỏi Brett câu hỏi sau: *“Bố mất rồi, giờ chỉ còn lại hai mẹ con mình thôi. Mấy tháng qua con đã giúp mẹ rất nhiều. Mẹ muốn làm gì đó để con biết mẹ rất cảm động trước những điều con đã làm cho mẹ. Mẹ có thể làm gì cho con đây?”.*

Một thời gian sau, tôi có nhận được thư của Helen: *”Bây giờ tôi đã biết ngôn ngữ yêu thương chủ yếu của Brett chính là sự tận tụy”.* Brett đã trả lời câu hỏi của mẹ mình rằng: *“Mẹ ạ! Điều tuyệt nhất mà mẹ có thể làm cho con lúc này là đơm giúp con mấy cái cúc áo. Con có cả tá áo bị đứt cúc. Con biết mẹ có cả một ngăn tủ đựng đầy cúc áo. Mẹ có thể kiếm được cái nào đó hợp và khâu lại giúp con”.*

- Hóa ra một tá của Brett đến 15 cái. - Helen nói. - Tôi còn giúp nó khâu luôn 6 cái quần và 4 cái áo khoác nữa. Gần đây, nó hỏi xem liệu tôi có thể đến nhà nó và chỉ nó cách tẩy vết bẩn trên thảm được không. Tôi có cảm giác Brett đã cho tôi quay trở lại cuộc đời nó. Tôi không muốn gấp rút quá nên tạm thời tôi chỉ đáp lại những yêu cầu cụ thể của nó. Nhưng tôi biết thằng bé rất biết ơn những gì tôi làm. Tôi nghĩ mình đã sử dụng đúng ngôn ngữ yêu thương của Brett.

Thử nghiệm

Một cách khác để khám phá ngôn ngữ yêu thương của người khác là thử nghiệm từng loại ngôn ngữ một. Nếu bạn không biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của người đó là gì và mối quan hệ của hai bạn vẫn chưa đủ thân thiết để hỏi trực tiếp thì bạn hãy thể hiện sự quan tâm của mình qua từng ngôn ngữ một và quan sát phản ứng của họ. Chẳng hạn, bạn có thể dành ra một tuần để nói những lời khen ngợi với người mà bạn yêu mến. Tuần sau đó, bạn hãy tặng cho người ấy một vài món quà nhỏ, chẳng hạn như một tấm thiệp. Tuần tiếp theo, bạn hãy cố sắp xếp ít nhất một cuộc đối thoại chất lượng với người ấy. Tuần sau nữa, bạn hãy tập trung suy nghĩ xem liệu mình có thể làm gì được cho người ấy, nhất là những việc mà người ấy nhờ vả. Tuần cuối cùng, bạn hãy mang đến cho người ấy những tiếp xúc thân thể mang tính khẳng định và thích hợp ("Thích hợp" ở đây có nghĩa là phù hợp với bản chất mối quan hệ giữa hai người).

Tuần nào bạn sử dụng đúng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của người đó, bạn sẽ nhận ra sự khác biệt trong thái độ của họ. Người ấy sẽ vui hơn đồng thời sẽ tỏ ra biết ơn bạn hơn bình thường, thậm chí có khi họ còn viết thư cảm ơn vì những điều bạn đã làm nữa.

Bạn cần phải đầu tư thời gian và công sức mới có thể khám phá được ngôn ngữ yêu thương cơ bản của một người nào đó. Nhưng chắc chắn đây sẽ là một sự đầu tư khôn ngoan và hữu ích. Học cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương của người khác chính là chìa khóa để mở cửa trái tim họ. Trong chương kế, chúng ta sẽ bàn về lợi ích của những thông tin này đối với các mối quan hệ trong gia đình.

Những điều cần suy ngẫm

1. Bạn đã khám phá ra ngôn ngữ yêu thương cơ bản của mình bằng cách nào?

2. Bạn có biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bố, mẹ, anh, chị... của mình không? Nếu không, bạn có biết làm thế nào để khám phá ra điều đó không?

3. Hai người bạn thân của bạn là ai? Bạn có biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của họ không? Nếu không, hãy trả lời những câu hỏi sau:

Người ấy thường thể hiện tình cảm và sự biết ơn đối với người khác như thế nào?

Họ thường yêu cầu bạn điều gì nhiều nhất?

Gần đây họ có thường than phiền điều gì không?

Nếu những câu trả lời trên vẫn không giúp bạn biết được câu trả lời thì bạn có thể hỏi trực tiếp họ câu hỏi sau: *"Tớ rất trân trọng tình bạn của chúng ta và cậu biết liệu tớ có thể làm gì để củng cố tình bạn của chúng ta hay không?".*

4. Hãy viết ra danh sách những người quan trọng trong cuộc đời bạn. Hãy viết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của họ ngay bên cạnh nếu bạn biết rõ về chúng. Nếu không, hãy dùng những ý tưởng trong chương này và bắt đầu lên kế hoạch khám phá chúng.

Chương 9

KẾT NỐI VỚI CÁC THÀNH VIÊN TRONG GIA ĐÌNH

Tôi gặp Susan ở MSS Amsterdam khi cả hai đang đi trên chiếc tàu Inside Passage của Alaska. Đêm trước đó, tôi đã có một bài nói chuyện về *Năm ngôn ngữ tình yêu.*

- Tôi cứ suy nghĩ mãi về những gì ông đã nói tối qua. - Susan nói. - Nó khiến tôi nhìn nhận lại mối quan hệ giữa tôi với bố mình. Khoảng một năm trước, sau khi mẹ tôi qua đời, tôi dọn đến Chicago sống cùng với bố. Nhưng mọi thứ thật khó khăn. Bố tôi cứ nhờ tôi làm hết việc này đến việc khác, ngay cả những việc mà ông có thể tự làm được. Tôi có cảm giác như bố cố tình điều khiển cuộc sống của tôi vậy. Nhưng bây giờ thì tôi đã hiểu được lý do tại sao bố lại làm như vậy. Ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bố chính là sự tận tụy và ông chỉ muốn cảm nhận được tình yêu tôi dành cho ông. Khi tôi chuẩn bị sơn nhà, bố nói: *"Để bố xuống giữ thang cho con".* Tôi không muốn nhờ bố bởi bố thường chỉ làm tốn thời gian của tôi hơn mà thôi. Nhưng giờ thì tôi đã hiểu đó là do bố đang cố thể hiện tình cảm đối với tôi bằng ngôn ngữ yêu thương mà ông nắm rõ nhất. Điều này đã khiến tôi thay đổi suy nghĩ về bố mình.

Susan đã thấu hiểu được bí quyết rất quan trọng trong việc kết nối gia đình. Tình yêu nên được bắt đầu từ trong gia đình, bằng việc vợ chồng thương yêu nhau và bố mẹ yêu thương con cái. Trong môi trường lý tưởng đó, con cái sẽ học được cách trao và nhận tình yêu một cách tự nhiên nhất. Tuy vậy, rất nhiều người lại không có được may mắn ấy. Nhiều bậc cha mẹ không biết cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương của nhau và của con cái họ. Khi con cái bước vào giai đoạn tuổi vị thành niên, mối quan hệ trong gia đình thường trở nên căng thẳng. Và kết quả là giữa các thành viên trong gia đình không có sự gắn bó chặt chẽ với nhau.

Mục đích của chương này là giúp bạn củng cố mối quan hệ với bố mẹ và anh chị em trong gia đình. Dù các mối quan hệ trong gia đình bạn lúc này đang bền chặt hay gặp vấn đề thì những nguyên tắc mà bạn đã đọc trong 8 chương trước đều có thể giúp bạn củng cố và phát triển chúng.

YÊU THƯƠNG BỐ MẸ

Việc củng cố hay xây dựng lại mối quan hệ với bố mẹ luôn ảnh hưởng sâu sắc đến tâm lý mỗi con người. Không phải ngẫu nhiên mà một trong 10 điều răn của người Israel cổ là: *"Tôn kính cha mẹ để được sống trọn đời trên mảnh đất Thượng đế đã ban cho"*. Lợi ích của việc nuôi dưỡng một mối quan hệ tốt đẹp với bố mẹ một lần nữa được khẳng định trong Kinh Tân Ước: *"Tôn kính cha mẹ là điều răn đầu tiên có kèm theo một lời hứa hẹn: Việc đó sẽ mang lại lợi ích cho con và con sẽ được tận hưởng cuộc sống lâu dài trên mảnh đất này".*

Lý tưởng nhất trong các mối quan hệ gia đình là tình cảm nên được truyền từ bố mẹ sang con cái. Khi con cái cảm nhận được tình thương của cha mẹ, chúng sẽ tôn kính bố mẹ hơn. Ngược lại, khi một người lớn lên trong môi trường thiếu thốn tình yêu thương, bị bỏ rơi hoặc bị ngược đãi thì họ rất khó tỏ ra tôn kính cha mẹ mình. Tôi cho rằng mỗi người trưởng thành đều phải có trách nhiệm củng cố mối quan hệ với cha mẹ. Việc này có ý nghĩa rất quan trọng, nhất là khi bố mẹ không thể đáp ứng được nhu cầu tình cảm của ta. Không gì quan trọng và mạnh mẽ hơn tình yêu. Tình yêu có thể

giúp ta phá bỏ rào cản, vượt qua mọi bức tường ngăn cách để mang lại điều tốt đẹp nhất cho mọi người xung quanh.

Điều tuyệt vời nhất về tình yêu là nó không phụ thuộc vào cảm xúc của ta. Có thể ta cảm thấy mình bị tổn thương, bị bỏ rơi, thất vọng và thậm chí tuyệt vọng nhưng ta vẫn có thể thể hiện tình yêu dành cho bố mẹ. Tình yêu không phải là một ốc đảo cảm xúc mà là một thái độ kèm theo những hành động tương ứng. Tình yêu là một thái độ ứng xử với người mà bạn yêu thương, rằng: *"Tôi có thể làm gì để bạn cảm thấy hạnh phúc hơn?"*.

Tình yêu sẽ kích thích phản hồi

Tình yêu sẽ kích thích những cảm xúc tích cực ở con người. Khi ta nói: *"Tôi cảm nhận được tình yêu mà người đó dành cho mình",* nghĩa là ta đã có cảm nhận sâu sắc rằng người đó thực sự quan tâm đến ta. Chính cảm giác được quan tâm này sẽ đem lại sự thỏa mãn sâu sắc cho tâm hồn. Khi cảm thấy được yêu thương, phản ứng tự nhiên của ta là kính trọng và đánh giá cao người đó. Khi bố mẹ và con cái yêu thương nhau, cả hai bên đều sẽ có một cuộc sống mạnh khỏe, cả về mặt cảm xúc lẫn thể chất, đồng thời sẽ hạnh phúc hơn.

Không có mối quan hệ nào giữa bố mẹ với con cái mà vô vọng cả. Chỉ cần cố gắng, bạn hoàn toàn có thể hàn gắn được vết thương trong quá khứ và xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp trong tương lai. Dù quan hệ giữa bạn và bố mẹ không được tốt đẹp chăng nữa thì điều tuyệt vời nhất vẫn là việc bạn chủ động học ngôn ngữ yêu thương cơ bản của họ và sử dụng nó một cách thường xuyên. Tất cả mọi người đều tha thiết mong nhận được tình yêu thương. Khi bạn thể hiện tình yêu với bố mẹ bằng ngôn ngữ cơ bản của họ, họ sẽ cảm nhận được điều đó và sẽ đáp lại tình cảm của bạn.

Chuyện của jennifer

Đi tìm mẹ ruột

Jennifer - một phụ nữ 34 tuổi và chưa từng kết hôn - đã học được cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương của bố mẹ nuôi, George và Martha, cũng như với mẹ ruột của mình, Christina. Tuy nhiên, điều này chỉ xảy ra sau khi cô trải qua rất nhiều mâu thuẫn với cả ba người đó. Kết quả cô đạt được là mối quan hệ thân thiết với bố mẹ nuôi và tình cảm yêu thương với mẹ ruột của mình.

Mười ba năm đầu đời của Jennifer đã trôi qua trong êm đềm khi bố mẹ nuôi George và Martha mang đến cho cô một cuộc sống đầy tình yêu thương. Tuy nhiên, khi Jennifer bước sang tuổi 14, cô tỏ ý muốn đi tìm và nhận lại mẹ ruột của mình. Bố mẹ nuôi của Jennifer kịch liệt phản đối điều này. Họ biết khi mẹ Jennifer sinh cô, bà đang nghiện ngập và có quan hệ bất chính với nhiều người đàn ông khác nhau. Họ lo lắng việc tìm gặp lại mẹ ruột có thể sẽ ảnh hưởng xấu đến cuộc sống của Jennifer.

Lúc đó, lý do của Jennifer đưa ra là: *"Con muốn gặp lại mẹ ruột của con. Nếu như con không thích bà ấy thì coi như con và bà ấy không có quan hệ gì. Nhưng vấn đề là bây giờ con muốn được gặp bà ấy".* George và Martha từ chối lời cầu khẩn này của Jennifer vì họ vẫn cho rằng việc này không tốt với cô. Hai năm sau đó, cả ba cứ liên tục tranh cãi về vấn đề này cũng như nhiều việc khác. Năm 16 tuổi, Jennifer cảm thấy bố mẹ nuôi không thương yêu cô, và cô chủ động đi tìm mẹ ruột. Với sự giúp đỡ của bạn bè trong trường, cuối cùng Jennifer cũng tìm được nơi ở của mẹ và gọi điện cho bà. Mẹ cô rất phấn khởi khi nhận được điện thoại của cô và họ đã hẹn gặp nhau.

Họ đã dùng bữa trưa vài lần với nhau và mối quan hệ của họ tiến triển khá tốt (việc này bố mẹ nuôi của Jennifer hoàn toàn không biết). Một ngày nọ, Christina mời Jennifer về nhà gặp người bạn trai hiện thời của bà. Ông ấy đối xử khá tử tế với Jennifer và cô bé cũng thấy mến ông.

Cãi vã và quở trách

Gần một năm sau, George và Martha phát hiện ra điều này; cả hai rất giận dữ.

- Thật không ngờ con lại làm như vậy. - Martha nói. - Tại sao con lại đối xử với bố mẹ như thế sau tất cả những gì bố mẹ đã làm cho con?

- Mẹ con không phải là người xấu và bà ấy cũng rất yêu con. - Jennifer nói.

- Nếu bà ấy yêu con như vậy sao con không dọn đến ở với bà ấy luôn đi? - Martha nói và ngỡ ngàng nhận ra mình đã lỡ lời. Bà vội nói ngay. - Mẹ không có ý đó. Con không được đến sống với mẹ ruột của con. Bà ấy sẽ ảnh hưởng xấu đến con.

Martha bắt đầu khóc, còn Jennifer thì bỏ đi.

Tối hôm đó, cha Jennifer đã nói chuyện với cô. Ông nói về điều gì sẽ tốt cho cô cũng như tình yêu thương mà hai vợ chồng ông dành cho cô, cả ngày trước lẫn bây giờ. Ông còn kể cho Jennifer nghe về chuyện mẹ cô nghiện ngập và lối sống trước đây của bà.

- Đó chính là lý do khiến bố mẹ không muốn con liên lạc gì với bà ấy. - Ông nói.

Jennifer lắng nghe rồi nhẹ nhàng đáp:

- Con biết bố mẹ yêu con nhưng con cũng muốn gặp mẹ ruột của con. Con không muốn làm bố mẹ đau lòng nhưng con không thể cứ bỏ mẹ ruột của con như thế.

George ra khỏi phòng và Jennifer bật khóc.

Năm cuối trung học của Jennifer trôi qua thật khó khăn. Jennifer vẫn liên lạc với mẹ ruột nhưng cố giữ kín việc này với bố mẹ nuôi. Khi cố gắng vào đại học, cuộc sống của cô dần dễ dàng hơn. Cô có thể liên lạc với cả bố mẹ nuôi lẫn mẹ ruột mình. Mỗi khi bố mẹ nuôi cô hỏi đến việc này, cô đều chối đi. Còn mẹ ruột Jennifer thì không bao giờ hỏi về cha mẹ nuôi của cô bởi bà chỉ cần có con gái mình là đủ.

Khi Jennifer vừa vào đại học thì bạn trai của mẹ cô bỏ đi. Vô cùng đau khổ, mẹ Jennifer rơi vào con đường nghiện ngập và cuối cùng phải quay lại trại cai nghiện. Năm đó, thỉnh thoảng Jennifer mới gọi điện cho mẹ và cô luôn bật khóc mỗi khi nói chuyện với bà. Tinh thần của Jennifer bắt đầu xuống dốc và cô phải đến gặp chuyên gia tư vấn. Sau nhiều lần tư vấn như thế, Jennifer mới rũ bỏ được cảm giác bị mẹ mình bỏ rơi và bị bố mẹ nuôi kiểm soát.

Học một vài ngôn ngữ mới

Jennifer nhận ra rằng việc cho cô đi làm con nuôi là quyết định sáng suốt nhất với mẹ cô khi đó. Còn về phía cha mẹ nuôi của mình, Jennifer cũng hiểu rằng họ thật lòng lo cho cô nên không muốn cô

liên lạc với mẹ ruột. Dù hiểu được tất cả những điều đó nhưng cô vẫn có cảm giác bị bỏ rơi.

- Tôi không biết họ có thật sự yêu thương tôi không. - Jennifer nói với chuyên viên tư vấn. - Về lý trí, tôi biết mẹ ruột và bố mẹ nuôi đều thương yêu mình, nhưng tôi lại không cảm nhận được những tình cảm đó.

Trong lần trị liệu đó, bác sĩ tâm lý đã đưa cho cô cuốn *Năm ngôn ngữ tình yêu:*

- Cuốn sách này viết cho những cặp vợ chồng đã kết hôn nhằm giúp họ học cách yêu thương nhau. Nhưng tôi muốn cô đọc cuốn sách này vì tôi nghĩ nó sẽ giúp cô hiểu được sức mạnh của tình yêu.

Jennifer đã đọc và bàn về cuốn sách này với bác sĩ tâm lý trong nhiều buổi tư vấn sau đó. Cô nhận ra ngôn ngữ yêu thương cơ bản của mình là lời khen ngợi. Chính vì thế, cô đã cảm thấy thích mẹ mình ngay khi liên lạc với bà. Mẹ ruột cô luôn nói với cô những lời yêu thương. Và đó cũng là lý do khiến cô cảm thấy bố mẹ nuôi không thương yêu mình khi họ phản đối ý tưởng cô tìm gặp lại mẹ ruột năm cô 14 tuổi. Jennifer đã nghe rất nhiều lời chỉ trích và kết tội từ cha mẹ nuôi của mình. Tình trạng căng thẳng giữa hai bên chỉ giảm đi khi bố mẹ nuôi của Jennifer nghĩ cô không còn liên lạc với mẹ ruột của cô nữa.

Sau khi tốt nghiệp và tìm được việc làm, Jennifer đọc lại cuốn sách *Năm ngôn ngữ tình yêu* một lần nữa. Lần này, cô chú ý tìm hiểu xem ngôn ngữ yêu thương của bố mẹ nuôi và mẹ ruột cô là gì. Jennifer nhớ lại những cái ôm của mẹ mỗi khi cô đến thăm hay mỗi lúc cô chuẩn bị ra về. Cô cũng nhớ mỗi khi ngồi trò chuyện, mẹ cô thường chạm vào tay cô. Jennifer cảm thấy không thoải mái lắm với những điều đó nhưng giờ thì cô biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của mẹ mình chính là cử chỉ âu yếm.

Cô kết luận rằng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bố nuôi mình chính là lời khen ngợi. Ông luôn cố tìm ra mặt tích cực của mọi việc. Dù trong hoàn cảnh tệ nhất, bố cô vẫn luôn nói với cô những lời yêu thương. Còn ngôn ngữ yêu thương của Martha, mẹ nuôi cô, thì khó phát hiện hơn. Tuy nhiên, cuối cùng thì Jennifer cũng biết được đó chính là sự tận tụy.

Sử dụng ngôn ngữ yêu thương của gia đình Jennifer

Với khám phá này, Jennifer đã bắt đầu đáp lại tình yêu của những người quan trọng nhất trong cuộc đời cô bằng cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của họ. Nếu Martha bảo nhà sắp có khách đến thăm thì Jennifer sẽ phụ bà nướng bánh quy. Mỗi khi về nhà, cô đều hỏi: *"Con giúp được gì cho mẹ?"*. Nếu mẹ nuôi cô không nói cụ thể thì cô cũng sẽ tự tìm việc gì đó để giúp bà. Cô cũng bắt đầu nói những lời yêu thương với bố, trong lúc chỉ có hai người hoặc trong lúc có cả mẹ. Cô không bao giờ ra về mà vẫn chưa nói một điều gì đó tích cực với bố.

Khi đến thăm mẹ ruột của mình, Jennifer đón nhận những cái ôm của mẹ, chủ động đặt tay lên vai mẹ mỗi khi đi ngang qua chỗ ghế mẹ ngồi hoặc hôn lên má bà.

Dần dần, cả ba mối quan hệ này đều được cải thiện. Jennifer được nghe thêm nhiều lời yêu thương và thực sự cảm nhận được tình cảm của Martha. Jennifer nhận ra rằng do ngôn ngữ yêu thương cơ bản của cô là lời khen ngợi nên lời nói ngày xưa của Martha: *"Nếu bà ấy yêu con như vậy sao con không dọn đến ở với bà ấy luôn đi?"* mới khiến cô cảm thấy tổn thương sâu đậm như thế. Nhưng

bây giờ, cô đã nghe được những lời yêu thương từ Martha và lời nói ngày xưa bắt đầu nhòa dần. Cô biết Martha luôn thương yêu mình và bây giờ thì cô đã cảm nhận được điều đó.

Sau đó, Jennifer đã chia sẻ câu chuyện của mình tại một cuộc hội thảo dành cho người độc thân trên toàn quốc. Rõ ràng, ý thức về hạnh phúc của Jennifer đã được thay đổi và cải thiện rất nhiều thông qua việc phát triển mối quan hệ đầy tình yêu thương đối với cả ba người thân của cô.

Không hẳn ai cũng phải trải qua một quá trình hàn gắn trong quan hệ với cha mẹ đầy khó khăn như Jennifer. Nhưng trên thực tế, rất nhiều người độc thân không có được mối quan hệ tốt đẹp với cha mẹ họ. Việc thiếu thốn tình cảm từ bố mẹ khiến lòng họ luôn trống rỗng mà mọi thành quả học vấn hay nghề nghiệp đều không thể lấp đầy.

Bài học chính rút ra từ chương này là: dù chuyện gì xảy ra trong mối quan hệ giữa bạn và bố mẹ bạn chăng nữa, chỉ cần bạn chủ động tìm hiểu ngôn ngữ yêu thương cơ bản của họ và sử dụng chúng thì bạn đều có thể hàn gắn tình cảm ấy.

Nếu quan hệ giữa bạn và bố mẹ rất tốt đẹp thì việc khám phá ngôn ngữ yêu thương cơ bản của họ cũng sẽ giúp bạn củng cố và phát triển hơn những tình cảm này.

Anh chị em: Những người bạn ruột thịt?

Quan hệ với anh chị em thường được tô điểm bằng những sự việc xảy ra trong thời thơ ấu và lúc dậy thì. Tính chất của các mối quan hệ này trong những năm đầu đời sẽ ảnh hưởng rất lớn đến mối quan hệ của các bạn về sau. Hãy dùng *Năm ngôn ngữ tình yêu* để cải thiện và củng cố các mối quan hệ anh chị em trong gia đình của bạn.

Những nốt tàn nhang của Brianna

Brianna là một cô gái độc thân xinh đẹp, tóc đỏ và mặt có tàn nhang. Cô đã nói với tôi rằng: *"Khi tôi còn nhỏ, người anh lớn hơn tôi 2 tuổi lúc nào cũng chọc ghẹo tôi về những vết tàn nhang này. Anh ấy đặt biệt danh cho tôi là Tàn Nhang và giới thiệu tôi với tất cả bạn bè của anh ấy bằng cái tên này. Tôi không thích nó nhưng cũng chẳng làm to chuyện. Lúc ấy, tôi chỉ nói với họ "Tên tôi là Brianna" rồi thôi. Bây giờ, dù cả hai đã thành người lớn hết rồi nhưng anh ấy vẫn giới thiệu tôi bằng cái tên đó".*

"Không có gì to tát, nhưng..."

- Không có gì to tát, nhưng tôi không thích thế. Tôi ước gì anh ấy có thể gọi tôi là Brianna.

- Vậy có bao giờ cô nói với anh ấy điều này chưa? - Tôi hỏi.

- Trước khi tốt nghiệp trung học thì tôi không nói. Nhưng sau đó thì tôi có nói một vài lần nhưng cũng chẳng ích lợi gì. Ngoài chuyện đó ra thì quan hệ của chúng tôi khá tốt đẹp.

- Cô có biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của anh cô là gì không?

- Tôi nghĩ là thời gian chia sẻ. - Cô nói. - Anh ấy thường xuyên ghé nhà tôi chơi, đặc biệt là khi anh ấy hẹn hò người mới. Anh ấy nhờ tôi tư vấn xem nên nói gì với người bạn gái của mình. Anh ấy biết lúc nào tới chỗ tôi thì cũng được mời uống trà và ăn bánh kẹp.

- Vậy cô có dành thời gian cho anh ấy không?

- Tôi hỏi.

- Thường xuyên. - Cô nói. – Thậm chí nhiều khi tôi có việc, tôi vẫn bảo anh ấy hãy cứ tự nhiên như ở nhà, xem ti-vi hoặc ngủ một giấc trong khi đợi tôi trở về.

- Cô có nghĩ anh cô thực sự cảm nhận được tình cảm của cô không?

- Hy vọng là có. Nếu ngôn ngữ yêu thương cơ bản của anh ấy là thời gian chia sẻ thì tôi đã dành cho anh ấy rất nhiều thời gian chất lượng rồi.

- Và cô có cảm thấy anh ấy yêu thương cô không?

- Có chứ. - Cô nói. - Ngôn ngữ yêu thương chính của tôi là lời khen ngợi và anh ấy lúc nào cũng khen tôi thông minh, anh ấy cũng rất biết ơn những lời khuyên của tôi.

- Nghe có vẻ như mối quan hệ của hai người khá tốt. - Tôi nói. - Nhưng nó còn có thể tốt hơn nếu anh ấy thôi gọi cô là Tàn Nhang phải không?

Cô cười và nói:

- Đúng vậy.

Yêu cầu lớn

- Vậy cô có sẵn sàng thử nghiệm điều này với tôi không? - Tôi hỏi.

- Nếu ông thấy nó có ích cho mối quan hệ của tôi với anh ấy thì tôi sẵn sàng. - Cô nói.

- Vậy thì vào một buổi tối nào đó, khi hai anh em cô ngồi nói chuyện, hãy nói rằng cô vừa đọc một cuốn sách dạy cách giao tiếp tình cảm giữa các thành viên trong gia đình và muốn hỏi anh ấy một câu. Câu hỏi đó là: *"Theo thang điểm từ 0 đến 10 thì anh cảm thấy đứa em gái này yêu anh đến mức nào?".* Nếu anh ấy đáp 8, 9 hay 10, mà tôi đoán là thế, vậy thì hãy hỏi xem anh ấy yêu cô đến đâu theo thang điểm từ 0 tới 10. Nếu như anh ấy trả lời một con số tương đối lớn, vậy thì hãy nói rằng cô tin anh ấy nói thật và cô cũng cảm nhận được điều đó. Tuy nhiên, hãy nói với anh ấy rằng có một điều cô muốn anh thực hiện để giúp cô cảm nhận được tình cảm của anh nhiều hơn.

Hỏi xem anh ấy có chịu thực hiện theo yêu cầu của cô không. Nếu anh ấy nói có (làm sao mà anh ấy nói không được?) thì cô chỉ việc nói: *"Em muốn anh đừng giới thiệu em bằng cái tên Tàn Nhang với mọi người. Nếu muốn, anh có thể gọi em là Tàn Nhang khi chỉ có hai anh em mình. Còn trước mặt mọi người, hãy giới thiệu em là em gái anh, Brianna".*

Rất có thể anh ấy sẽ cảm thấy bất ngờ khi nghe cô nói thế bởi anh ấy không ngờ chuyện này lại khiến cô bận tâm đến vậy. Tôi nghĩ khi anh ấy đã biết điều đó thì anh ấy sẽ thay đổi và cô sẽ cảm nhận được tình yêu thương của anh ấy nhiều hơn nữa.

- Cứ nói thẳng như thế à? - Brianna hỏi. Trước khi tôi kịp trả lời, cô nói tiếp. - Tôi nghĩ sẽ khó đây. Tôi không muốn làm anh ấy tổn thương và tôi cũng không muốn anh ấy nghĩ tôi ngốc nghếch.

- Việc anh ấy thôi giới thiệu cô là Tàn Nhang có quan trọng đối với cô không? - Tôi hỏi.

- Có. - Cô đáp.

- Vậy thì hãy cho anh trai cô một cơ hội đi. Anh ấy đâu có đọc được suy nghĩ của cô. Việc này chẳng có gì là ngốc cả và cô cũng chẳng hề làm tổn thương anh ấy khi đưa ra yêu cầu này. Cô chỉ cho anh ấy biết thông tin cần thiết để thể hiện tình yêu với cô một cách hiệu quả hơn thôi.

- Vậy thì tôi sẽ cố. - Cô nói và ra về.

Sáu tháng sau, tôi nhận được thư của Brianna - một bức thư ngắn gọn. Trong thư, cô vẽ một gương mặt đầy tàn nhang và phía dưới viết: *"Cách làm của ông thật hiệu quả. Anh của tôi đã thay đổi và sáu tháng nay anh ấy không giới thiệu tôi là Tàn Nhang nữa. Cám ơn ông. Ký tên: Brianna".*

Brianna đã trở thành minh chứng cho một nguyên tắc rất quan trọng: Khi anh chị em cảm nhận được tình yêu ở nhau thì họ sẽ sẵn sàng đáp lại một lời yêu cầu thành khẩn nào đó. Sử dụng ngôn ngữ yêu thương của người anh trai và với một lời yêu cầu đơn giản, Brianna đã giải quyết được vấn đề lớn đối với cô - nhưng lại là điều mà anh cô chưa từng nghĩ đến.

Tuy nhiên, nếu người anh trai của Brianna không cảm nhận được tình cảm của cô thì có thể anh ta sẽ có phản ứng khác hẳn. Khi đó, có thể anh ta sẽ coi yêu cầu đó như sự đòi hỏi và phản ứng lại một cách tiêu cực.

Anh em trai

Với Steve, chặng đường anh cần vượt qua để củng cố mối quan hệ với người em trai còn vất vả hơn rất nhiều.

- Tôi lớn hơn em tôi một tuổi. Từ nhỏ đến lớn, anh em tôi cứ cãi nhau như chó với mèo vậy. Bây giờ thì cả hai đều đã lớn nhưng chúng tôi lại không thân thiết cho lắm. Mỗi khi cần sự giúp đỡ, tôi thường không nhờ đến em trai mình.

- Anh có muốn quan hệ giữa hai người tốt lên không? - Tôi hỏi.

- Có chứ. - Anh nói. - Chúng tôi là anh em mà, ít nhất cũng phải thân nhau một chút chứ, đúng không? Tôi không cần hai anh em tôi thân đến mức thành "bạn chí cốt" của nhau, nhưng tôi mong cả hai có thể thân thiết với nhau hơn. Bố mẹ tôi ngày càng già và chẳng bao lâu nữa sẽ cần chúng tôi chăm sóc. Với mối quan hệ như hiện giờ, tôi không biết liệu anh em tôi có làm tốt việc đó hay không. Tôi có cảm giác em tôi vẫn còn ghét tôi, dù tôi chưa từng bắt nạt nó bao giờ. Tôi không hiểu tại sao nữa.

Tôi nói với Steve về tầm quan trọng của cảm xúc cũng như việc tất cả mọi người đều có một khoang chứa cảm xúc riêng:

- Khi tình cảm của ta được đong đầy và cảm nhận được tình yêu thương của mọi người, ta sẽ có xu hướng xây dựng những mối quan hệ tích cực với họ. Nhưng khi khoang chứa tình cảm của ta trống rỗng và ta không cảm nhận được tình yêu thì giữa các thành viên trong gia đình sẽ xuất hiện những rào cản. Khi ấy, ta chỉ nhìn thấy những điều tiêu cực về nhau và đôi khi còn thù hằn nhau nữa.

Định hướng

- Chúng tôi không ghét nhau ra mặt. - Steve nói. - Nhưng rõ ràng là quan hệ của chúng tôi không mấy tốt đẹp. Tom vừa cưới vợ hai tháng trước. Tôi không biết chuyện này có giúp chúng tôi gần gũi nhau hơn không nữa.

- Anh có biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của em trai mình không? - Tôi hỏi.

Steve chưa từng nghe đến khái niệm ngôn ngữ yêu thương nên hoàn toàn không hiểu tôi đang nói về điều gì.

Tôi giải thích cho anh nghe về *Năm ngôn ngữ tình yêu* và nói rằng yêu thương chính là cách thức hiệu quả nhất giúp ta cải thiện các mối quan hệ của mình.

- Làm sao tôi biết được ngôn ngữ yêu thương chính của nó là gì? - Steve hỏi. - Tôi đâu có gặp nó nhiều.

Tôi hỏi Steve vài câu nữa về Tom nhưng những câu trả lời đó cũng chẳng giúp làm rõ thêm được ngôn ngữ yêu thương cơ bản của em trai Steve. Cuối cùng, tôi đề nghị Steve nên tặng cho vợ chồng em trai mình cuốn *Năm ngôn ngữ tình yêu*, tập trung vào vấn đề nuôi dưỡng tình yêu trong hôn nhân.

- Việc làm này mang lại hai lợi ích. - Tôi nói. - Thứ nhất, nếu vợ chồng Tom chịu đọc cuốn sách đó thì quan hệ của vợ chồng họ có thể được củng cố. Thứ hai, khoảng ba tháng sau khi tặng họ cuốn sách đó, anh có thể hỏi vợ Tom xem cô ấy đã khám phá ra ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Tom chưa.

Vợ Tom chính là nguồn thông tin tốt nhất giúp Steve biết được ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Tom. Một khi Steve đã có được thông tin cần thiết, anh có thể tìm cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của em trai mình. Tôi nói với Steve rằng nếu anh sử dụng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Tom thì mối quan hệ giữa hai anh em họ chắc chắn sẽ thay đổi.

Thực hiện bước đi đầu tiên

Suốt sáu tháng sau, Steve không quay lại văn phòng tôi. Khi chúng tôi gặp lại nhau, điều đầu tiên anh nói là:

- Tôi biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Tom rồi, nhưng tôi không biết làm sao để sử dụng được nó.

- Vậy ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Tom là gì? - Tôi hỏi.

- Sự tận tụy. Hai vợ chồng nó nói rằng cả hai đều nhất trí là ngôn ngữ yêu thương của Tom là sự tận tụy. Nhưng tôi hiếm khi gặp Tom thì làm sao tôi có thể giúp đỡ nó được chuyện gì chứ?

- Hành trình vạn dặm luôn khởi đầu bằng bước chân đầu tiên. - Tôi nói.

- Nghe có vẻ triết lý quá. - Steve nói.

- Triết lý ấy hay đấy chứ. - Tôi nói. - Anh có chịu thử không?

- Có, nếu ông nói cho tôi biết bước đầu tiên đó là gì. - Steve gật đầu.

Sau khi trao đổi về cách sống và sở thích của Tom, hai chúng tôi thỏa thuận Steve sẽ chủ động đề nghị giữ chó giùm em trai vào mỗi cuối tuần nếu vợ chồng Tom muốn đi chơi. Đó chắc chắn là một sự giúp đỡ cần thiết đối với Tom. Dù anh em Steve không thân nhau lắm nhưng một đề nghị giúp đỡ như thế là hoàn toàn hợp lý cho vợ chồng Tom. Steve nói:

- Tôi sẽ thử xem sao.

Khoảng hai tháng sau, tôi và Steve gặp lại nhau. Lần này anh nói:

- Tôi đã giữ chó cho em trai tôi trong 3 tuần rồi

- Thái độ của em trai anh như thế nào?

- Nó có vẻ biết ơn tôi vì chuyện này.

- Tốt, anh đang đi đúng hướng rồi đấy.
- Nhưng chuyện này liệu sẽ cải thiện quan hệ của chúng tôi thế nào? - Steve băn khoăn.

Chặng thứ hai: dắt chó đi dạo, sửa bàn ghế...

- Hãy nhớ rằng, ngôn ngữ yêu thương chính của em trai anh là sự tận tụy. - Tôi nói. - Mỗi lần anh giúp đỡ Tom việc gì đó, anh đã rót tình yêu vào lòng em trai mình. Khi "khoang tình yêu" của Tom được đong đầy, cậu ấy sẽ cảm thấy gần gũi với anh. Vì thế, nếu anh giữ chó chỉ một lần mỗi năm thì việc này cũng chỉ giống như là đổ một lon nước vào một cái bể vậy.

- Nhưng tôi có thể làm thêm điều gì nữa không? - Steve hỏi.

- Hãy nói với vợ chồng Tom là nếu cần giúp gì thì cứ gọi anh. Và việc tiếp theo là ngồi chờ điện thoại thôi. - Tôi nói.

- Ông nói nghe dễ dàng quá.

- Khi anh bắt tay vào làm những việc mà em mình nhờ vả, anh sẽ thấy chúng không dễ đâu. - Tôi nói.

Trong một tháng sau đó, Steve đã giúp Tom sửa lại cái bàn, cắt cỏ trong vườn khi cậu ấy phải nằm viện hai tuần, giữ chó 3 lần, dựng một bờ tường cho khu vườn hoa và trồng thêm vài luống hoa cúc trong vườn nhà Tom.

Steve nói với tôi:

- Thời gian anh em tôi ở bên nhau trong năm nay còn nhiều hơn cả 15 năm trước cộng lại. Tôi có cảm giác chúng tôi đã thân thiết với nhau hơn rất nhiều. Chúng tôi không nhắc lại chuyện về quá khứ. Bây giờ, cả hai đều đã lớn và đối xử với nhau như những người trưởng thành.

- Vậy anh đã sẵn sàng cho bước tiếp theo chưa? - Tôi hỏi.

- Còn bước tiếp theo nữa à? - Steve bối rối.

- Hãy mời vợ chồng Tom đến nhà anh dùng bữa. - Tôi nói. - Có lẽ anh sẽ cần nhờ đến bạn gái mình đấy.

- Bạn gái tôi nấu ăn ngon lắm. Chúng tôi có thể làm được điều này. - Steve hớn hở nói với tôi,trông anh như một đứa trẻ vừa tìm ra món đồ chơi mới vậy. - Em tôi chưa bao giờ tới nhà tôi cả.

- Để tôi cho anh thêm một gợi ý khác. - Tôi nói. - Em trai anh có thích thể thao không?

- Nó hâm mộ cuồng nhiệt giải đua xe Nascar.

- Steve nói. - Nhưng nó không thường đi xem lắm. Nó nói vé đắt quá nên nó đành phải ngồi nhà xem trên ti-vi.

- Vậy thì hãy mua bốn vé và mời cậu ấy đi xem. - Tôi nói.

- Sao lại phải mua tới bốn vé? - Steve hỏi.

- Hai vé cho vợ chồng Tom còn hai vé cho anh và bạn gái của anh. - Tôi nói.

- Vợ Tom chẳng đi xem đua xe Nascar đâu, và bạn gái tôi chắc cũng thế.

- Vậy thì mua hai vé thôi. Hai anh em anh sẽ ở bên cạnh nhau suốt một ngày. Anh thấy thế nào?

- Đó chắc chắn sẽ là một bước tiến mới. - Steve nói.

Chuyện này đã xảy ra 4 năm về trước. Bây giờ, mối quan hệ giữa anh em Steve đã rất tốt đẹp. Steve đã chứng minh cho ta thấy sức mạnh của tình yêu thương. Tình yêu có thể xóa bỏ mọi rào cản và mang các thành viên trong gia đình lại gần nhau hơn. Gia đình được tạo ra để trở thành đơn vị căn bản nhất chăm sóc con người. Việc học cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương của từng thành viên trong gia đình sẽ biến mô hình lý tưởng này thành hiện thực.

Những điều cần suy ngẫm

1. Hãy liệt kê ra các thành viên trong gia đình bạn: bố, mẹ, anh chị em. Dùng thang điểm từ 0 tới 10 (với 0 điểm là không được yêu thương, 5 điểm là được yêu thương vừa phải, 10 điểm là được yêu thương rất nhiều) để xem bạn cảm thấy mình được mọi người trong gia đình yêu thương đến mức nào?

2. Tại sao bạn lại cho điểm như thế? Điều gì khiến bạn cảm thấy như vậy?

3. Bạn có biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của mỗi người không?

4. Bạn đã sử dụng ngôn ngữ yêu thương của người thân hiệu quả chưa? Hãy trả lời bằng cách

liệt kê tên các thành viên trong gia đình mình ra và chấm điểm theo thang điểm từ 0 đến 10 (0 điểm là bạn không biết, 5 điểm là thỉnh thoảng dùng, 10 điểm là sử dụng ngôn ngữ yêu thương thường xuyên).

5. Hãy làm theo gợi ý dưới đây để lập kế hoạch thể hiện tình cảm với người thân của bạn một cách hiệu quả hơn trong thời gian tới.

Làm thế nào để hiện tình yêu thương với các thành viên trong gia đình?

Hãy liệt kê tên các thành viên trong gia đình bạn và ngôn ngữ yêu thương cơ bản của người đó. Sau đó, hãy viết ra vài cách thể hiện tình cảm của bạn đối với mỗi người. Bạn có thể tham khảo những gợi ý mà tôi đã đưa ra trong chương này.

Tên:............ Ngôn ngữ yêu thương:............ Cách thể hiện tình cảm của tôi:............

Tên:............. Ngôn ngữ yêu thương:............. Cách thể hiện tình cảm của tôi:.............

Tên:............. Ngôn ngữ yêu thương:............. Cách thể hiện tình cảm của tôi:.............

Chương 10

HẸN HÒ - PHẦN 1:

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG VÀ NGƯỜI ĐẶC BIỆT CỦA BẠN

Tôi đã từng gặp rất nhiều người độc thân quyết định từ bỏ việc hẹn hò. Họ cảm thấy việc hẹn hò giống như phải đi trên một con đường gập ghềnh đầy đau khổ, nhiều hiểu lầm, lo lắng và mệt mỏi. Tất cả đã tạo nên thái độ: *"sao tôi phải quan tâm đến việc này chứ?".* Tuy nhiên, với nhiều người, ý tưởng không hẹn hò nghe thật đáng buồn. Vậy thì ta cần lưu ý những gì khi bắt đầu hẹn hò?

Đầu tiên, hãy nhớ rằng hẹn hò không phải là một nét văn hóa phổ biến trên toàn thế giới. Trong nhiều nền văn hóa, cả tiến bộ lẫn lạc hậu, việc nam nữ dành ra một khoảng thời gian để ở bên nhau, với bất kỳ lý do gì, vẫn còn là điều cấm kỵ. Đối với họ, việc hẹn hò không phải là điều cần thiết trong quá trình dẫn đến hôn nhân.

Tuy nhiên, hẹn hò lại là một phần không thể thiếu được trong văn hóa phương Tây. Chính vì vậy, dù còn nhiều vấn đề bận tâm nhưng đây vẫn là một trong những việc làm hữu ích và lành mạnh nhất trong xã hội Tây phương.

Vấn đề mấu chốt

Sở dĩ nhiều người thất bại trong chuyện hẹn hò là do họ không hiểu được mục tiêu của mình. Nếu bạn hỏi một nhóm những người độc thân "*Tại sao bạn hẹn hò?", câu trả lời có thể rất đa dạng,* từ *"Để cho vui"* cho đến *"Để tìm bạn đời".* Tất nhiên, những mục đích trên cuối cùng rồi cũng sẽ dẫn đến hôn nhân nhưng vấn đề là chúng ta không hiểu rõ mục đích cụ thể của mình khi bắt đầu hò hẹn. Dưới đây, tôi sẽ liệt kê ra một vài điều mà tôi cho là quan trọng. Bạn có thể nghĩ về mục đích riêng của mình và bổ sung vào.

1. Phát triển một mối quan hệ lành mạnh với người khác giới

Một trong những mục đích của việc hẹn hò là để tìm hiểu về người bạn khác giới và học cách giao tiếp với họ. Một nửa thế giới này khác giới tính với bạn. Nếu bạn không học được nghệ thuật xây dựng mối quan hệ hoàn hảo với *"nửa kia của thế giới"*, bạn sẽ tự giới hạn không gian sống của mình. Thượng đế tạo ra đàn ông và đàn bà, và Người có ý muốn chúng ta kết hợp với nhau để chia sẻ hình ảnh của Người. Con người có vô số điểm khác biệt nhau nhưng về cơ bản thì nhu cầu của chúng ta là như nhau. Nếu bạn muốn phục vụ người khác (đây chính là sứ mạng lớn nhất của đời người), bạn cần phải hiểu họ - cả đàn ông lẫn phụ nữ. Các mối quan hệ phải được xây dựng thông qua giao tiếp xã hội. Trong văn hóa hiện đại, việc hẹn hò sẽ mang đến cho ta cơ hội giao tiếp này.

Một trở ngại trong việc thiết lập một mối quan hệ lành mạnh là chúng ta đã được nuôi dạy theo cách xem nhau như những thực thể giới tính. Hơn 50 năm trước, nhà tâm lý học Erich Fromm có viết: *"Những gì mà đa số chúng ta cho là 'đáng yêu' thực chất chỉ là sự pha trộn giữa 'được nhiều người yêu thích' và 'có sức hấp dẫn giới tính'".* Vào thời đại của truyền hình kỹ thuật số, internet như hiện nay, việc nhận thức về người khác như một thực thể giới tính càng ăn sâu vào suy nghĩ của nhiều người hơn.

Với một số phụ nữ độc thân, một trong những mục tiêu của họ là khiến cho những người đàn ông họ gặp trên phố phải *"ngoái đầu lại nhìn".* Và cũng có rất nhiều quý ông sẵn lòng quay lại nhìn. Nhưng điều này quả thật là rất nguy hiểm, tạo ra nhiều mối nguy hại cho bản thân hơn là sự thích thú nhất thời.

2. Tìm hiểu về tính cách và triết lý sống của đối phương

Thông qua việc hẹn hò, ta biết được về con người cũng như tính cách và triết lý sống của người kia. Tính cách thể hiện bản chất của một con người; còn triết lý sống cho thấy những giá trị mà người đó hướng tới. Ta chỉ có thể phát hiện ra điều này nếu từ bỏ việc đứng quan sát người khác từ xa để tiến lại gần và giao tiếp với họ.

Mỗi người đều có bố mẹ và cội nguồn riêng của mình. Dù bố mẹ còn sống hay đã qua đời thì họ đều có tác động lớn đến cuộc đời ta. Thông qua việc hẹn hò, ta có dịp khám phá cội nguồn của đối phương. Mỗi người đều có một lịch sử cá nhân và lịch sử đó ảnh hưởng mạnh mẽ đến cuộc sống hiện tại của họ. Khi hẹn hò, ta sẽ cùng nhau chia sẻ điều đó.

Cuộc sống không ngừng đưa đẩy ta vào cái kén chật hẹp của chính mình. Những chiếc xe kiêm nhà ở, tai nghe và máy iPod… ngày càng phổ biến, khiến ta ngày càng cảm thấy cô đơn, trống rỗng và tuyệt vọng. Tuy nhiên, sự cô độc này không phải là vĩnh viễn. Hẹn hò là cách giúp ta thoát khỏi cảm giác cô đơn.

Abby là một người kín đáo đến mức nhút nhát. Mãi đến khi lên đại học cô mới bắt đầu hẹn hò. Sau khi tốt nghiệp và tìm được việc làm, Abby tham gia vào một nhóm độc thân ở nhà thờ địa phương. Một lần, nhóm của cô đã ra ngoài dùng bữa với nhau và hôm đó cô đã gặp Bent. Khi cả hai đã hẹn hò nhau được 3 tháng, Abby nói với tôi rằng: *"Tôi không hiểu tại sao đến lúc này mình mới bắt đầu hẹn hò. Có cơ hội tìm hiểu người khác và cho họ cơ hội tìm hiểu mình thật tuyệt".* Abby đã tiến một bước lớn trong việc tìm hiểu người khác.

3. Nhận ra điểm mạnh và yếu của bản thân

Mục đích thứ ba của việc hẹn hò là nhằm phát triển tính cách của bản thân. Tất cả chúng ta đều đang trong quá trình hoàn thiện chính mình. Có người còn nói vui với tôi rằng đúng ra, mỗi chúng ta nên đeo một tấm bảng ghi dòng chữ: *"Công trình đang thi công".*

Khi hẹn hò, chúng ta thể hiện tính cách riêng của mình. Việc này sẽ tạo ra động lực để ta nhìn nhận lại bản thân và hiểu rõ mình hơn. Ta sẽ nhận ra điểm mạnh và điểm yếu của bản thân. Và đây chính là những bước tiến đến sự trưởng thành.

Mỗi chúng ta đều có những điểm mạnh và điểm yếu khác nhau. Không ai hoàn hảo cả. Tuy

nhiên, đừng bằng lòng với bản thân mình hiện tại. Nếu sống quá khép kín, ta sẽ không thể thoải mái khi quan tâm đến người khác. Nhưng nếu ngược lại thì ta sẽ lấn át cả những người muốn giúp ta. Giao tiếp với người khác thông qua hẹn hò sẽ giúp ta nhìn nhận lại bản thân mình.

Mấy năm trước, có một chàng trai có thói quen nói rất nhiều đã bảo với tôi rằng: *"Tôi không hề nghĩ mình lại đáng ghét đến như vậy cho tới khi tôi hẹn hò với sally. Cô ấy nói luôn miệng và điều đó khiến tôi không chịu nổi".* Vậy là qua Sally, chàng trai kia đã nhận ra điểm yếu của mình và anh đã đủ chín chắn để vững vàng trên con đường học cách trở thành một người trưởng thành.

Cách giải quyết vấn đề đối với chàng trai này là học cách nói ít lại và lắng nghe nhiều hơn. Ngay từ thế kỷ thứ nhất, một tông đồ của Chúa đã viết: *"Người anh em của tôi, hãy ghi nhớ rằng nên nghe nhanh, nói chậm và nổi giận càng chậm hơn".* Việc hẹn hò sẽ giúp ta nhìn lại bản thân mình một cách thực tế hơn.

Việc thay đổi điểm yếu trong tính cách là việc làm không dễ dàng. Trong câu chuyện trước, Abby đã nhận ra rằng tính nhút nhát sẽ cản trở cô trong việc gầy dựng mối quan hệ với người khác. Sau khi tốt nghiệp đại học, cô đã tìm kiếm sự giúp đỡ của chuyên gia tư vấn. Nhờ đó, Abby đã nhận ra nhiều điều và có được dũng khí để thay đổi hướng đi của mình. Đầu tiên, cô quyết định tham gia nhóm độc thân tại nhà thờ địa phương. Tiếp theo, cô dùng bữa với cả nhóm. Điều khó khăn nhất với Abby là cô phải học cách nói về bản thân mình, chia sẻ ý kiến với mọi người cũng như những trải nghiệm về cuộc sống.

Khoảng 6 tháng sau, Abby mới có đủ can đảm mời Bent về nhà dùng bữa. Và hôm đó đã trở thành bước ngoặt trong mối quan hệ giữa cô và Bent.

Khi cả hai hẹn hò, Abby nhận ra Bent là người cô có thể tin cậy. Cô bắt đầu chia sẻ với Bent về cuộc sống của cô ngày trước. Thái độ chân thành của Bent đã trở thành động lực để cô tiếp tục chia sẻ. Ban đầu, để khuyến khích Abby, chuyên viên tư vấn đã yêu cầu cô viết trước ra giấy những gì cô muốn nói và muốn hỏi Bent. Việc làm này sẽ giúp Abby có can đảm theo đuổi cuộc đối thoại đến cùng. Việc thay đổi nào cũng cần sự nỗ lực không ngừng của ta, nhưng thành quả mà ta nhận được sẽ xứng đáng với những nỗ lực đó.

4. Học cách phục vụ người khác

Mục đích thứ tư của việc hẹn hò là nó sẽ mang đến cho ta cơ hội để phục vụ người khác. Lịch sử đã chứng minh rằng những tấm gương vĩ đại nhất của loài người chính là những tấm gương về sự phục vụ. Tên tuổi của Mẹ Teresa đồng nghĩa với từ "phục vụ". Ở châu Phi có Al- bert Schweitzer, còn ở Ấn Độ thì có Mohandas Gandhi. Hầu như những ai đã nghiên cứu về cuộc đời của Chúa Jesus ở Nazareth đều đồng ý rằng cả cuộc đời Người có thể tóm gọn trong hành động đơn giản: Người rửa chân cho các tông đồ. Chính Người cũng từng nói rằng: *"[Tôi] sinh ra không phải để được phục vụ mà là để phục vụ và dùng cuộc đời [mình] chuộc tội cho bao người khác".* Người đã dạy các tông đồ của mình rằng: *"Ai muốn trở thành người vĩ đại giữa muôn người thì phải là người hầu hạ cho muôn người".* Sự vĩ đại thật sự luôn được thể hiện thông qua hành động phục vụ.

Tôi không có ý nói rằng tất cả các cuộc hẹn hò đều phải mang tinh thần "tử vì đạo": *"Mình thật đáng thương. Mình phải thực hiện nghĩa vụ này"* hay *"Nếu như mình phục vụ người này thì người đó sẽ yêu lại mình".* Phục vụ không giống với hành động tử vì đạo.

Coi trọng việc phục vụ có thể sẽ thay đổi thái độ của bạn đối với việc hẹn hò. Rất nhiều người đã được khuyên rằng: "Hãy thể hiện những đặc điểm tốt đẹp nhất của mình cho đối phương thấy" để gây ấn tượng với họ. Tuy nhiên, hành động phục vụ đúng nghĩa đòi hỏi ta phải cư xử một cách thành thực. Chúng ta không thể phục vụ người khác bằng cách tránh né điểm yếu của họ.

Điều may mắn là không phải sự phục vụ nào cũng buộc bạn phải chỉ ra điểm yếu của đối phương. Thường thì ta chỉ có thể giúp đỡ họ bằng cách lắng nghe họ chia sẻ khó khăn. Lắng nghe và đồng cảm chính là phương pháp hữu hiệu để chữa lành trái tim bị tổn thương. Jim và Tricia hẹn hò được vài tuần thì bố Tricia qua đời do một cơn đau tim đột ngột. Jim có cảm giác Tricia rất cần có anh bên cạnh. Vì thế, anh đã luôn túc trực bên Tricia trong tang lễ bố cô. Mấy tuần sau đó, anh vẫn thường hỏi thăm Tricia về bố và lắng nghe cô kể về những kỷ niệm giữa họ.

Bằng cách này, Jim đã giúp Tricia vượt qua nỗi đau sâu thẳm trong lòng cô. Nếu họ không hẹn hò, anh đã không có cơ hội để làm những điều đó cho Tricia.

5. Xác định được người mình sẽ kết hôn

Một mục đích khác của việc hẹn hò là giúp ta xác định được mẫu người mà ta dự định sẽ kết hôn. Như đã nói ở trước, trong một số nền văn hóa thì hôn nhân được sắp đặt trước; hai bên gia đình sẽ thỏa thuận với nhau. Lựa chọn của họ căn bản dựa trên tiêu chí "môn đăng hộ đối" về địa vị xã hội, tài chính hay tôn giáo. Hai người chỉ có thể phát triển tình cảm sau khi đã kết hôn. Trong văn hóa phương Tây và một số quốc gia khác thì quá trình này do các cá nhân tự quyết định. Hẹn hò sẽ giúp họ hình dung một cách thực tế hơn về mẫu người mà họ muốn kết hôn.

Hẹn hò với nhiều người có những tính cách khác nhau sẽ giúp ta có được một số tiêu chuẩn cần thiết để sáng suốt đưa ra đánh giá của mình. Với những người có ít kinh nghiệm hẹn hò, sau khi kết hôn, có thể họ sẽ có suy nghĩ rằng: *"Những người khác thì thế nào?"* hay *"Nếu mình kết hôn với kiểu người khác thì liệu cuộc hôn nhân của mình có tốt đẹp hơn không?".* Đây là thắc mắc của hầu hết các cặp vợ chồng, đặc biệt là những cặp đang gặp trục trặc trong cuộc sống chung. Nhưng những ai đã có kinh nghiệm hẹn hò trước khi kết hôn sẽ trả lời những câu hỏi này dễ dàng hơn. Họ sẽ không tạo ra thế giới của những mộng tưởng bởi họ biết rằng không ai hoàn hảo cả.

Còn gì khó hơn việc tìm được người có thể sống chung với mình một cách hòa thuận và trọn vẹn suốt cuộc đời? Khác biệt là tốt. Xưa hay, chúng ta thường quan niệm rằng trái cực sẽ hút nhau. Tuy nhiên, đôi lúc khác biệt quá sẽ đẩy nhau. Đó là lý do vì sao rất nhiều cặp rất quấn quít nhau trước khi kết hôn nhưng sau đó thì lại vỡ mộng. Thực tế, hai người càng giống nhau bao nhiêu thì càng ít xảy ra mâu thuẫn bấy nhiêu. Điều này đặc biệt quan trọng khi nó liên quan đến những vấn đề trọng đại trong cuộc sống như quan niệm sống, tâm linh, đạo đức, vấn đề con cái, mục tiêu nghề nghiệp… Hẹn hò giúp ta tìm thấy câu trả lời cho những vấn đề đó và quyết định khả năng hòa hợp của cả hai trong hôn nhân.

Còn những ngôn ngữ yêu thương thì sao?

Có lẽ bạn đã nhận ra rằng nãy giờ ta vẫn chưa bàn đến yếu tố tình yêu trong hẹn hò. Lý do là vì tình yêu chân thành liên quan đến mọi khía cạnh mà ta đề cập đến ở trên. Dưới ánh sáng của tình yêu thương, bạn sẽ xem người khác là một "con người" chứ không phải một vật thể. Bạn sẽ tìm cách tự phát triển tính cách cá nhân để ngày càng hoàn thiện hơn đồng thời phục vụ người khác và động viên họ cùng hoàn thiện. Tình yêu không chỉ đưa bạn đến với việc kết hôn mà còn cả một cuộc hôn

nhân hạnh phúc.

Chính vì thế, việc học cách thể hiện tình yêu theo ngôn ngữ yêu thương của đối phương là điều cực kỳ quan trọng. Khi đối phương cảm nhận được tình yêu của bạn, họ sẽ mở rộng lòng đón nhận mối quan hệ thật sự giữa hai người. Mối quan hệ của bạn sẽ được củng cố nếu bạn học được cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của đối phương.

Sau cảm giác rộn ràng?

Shelley và Neil gặp nhau vào cuối năm nhất đại học. Họ đã hẹn hò với nhau được khoảng hai năm rưỡi. Hai người bây giờ đều đang học năm cuối và chuẩn bị tốt nghiệp. Họ bắt đầu suy nghĩ nghiêm túc về mối quan hệ của mình.

- Tôi cảm thấy hình như chúng tôi đang đánh mất gì đó. - Neil nói. - Mối quan hệ của chúng tôi vẫn tốt đẹp nhưng dường như cảm giác thích thú không còn nữa. Chúng tôi đã tính đến chuyện kết hôn sau khi tốt nghiệp, nhưng bây giờ thì cả hai đều muốn bàn bạc kỹ hơn về việc này.

Shelley và Neil đến văn phòng của tôi và nói với tôi như vậy. Sau một giờ đồng hồ trò chuyện, tôi thấy mối quan hệ của họ có nền tảng để đạt được một mối quan hệ lâu dài. Nhưng để chắc chắn, tôi đã đề nghị họ làm một cuộc kiểm tra tính cách của cả hai. Trong cuộc kiểm tra này, cả hai sẽ trả lời những câu hỏi riêng biệt. Kết quả sẽ được một chuyên viên tư vấn phân tích và đưa ra đáp án. Neil và Shelley đồng ý thực hiện cuộc kiểm tra này. Kết quả của cuộc kiểm tra cho thấy họ hợp với nhau ở tất cả các khía cạnh cơ bản cần thiết cho một cuộc hôn nhân êm thắm và hạnh phúc.

Với thông tin này, tôi chia sẻ những suy nghĩ của mình về mối quan hệ của họ. Tôi giải thích lại với họ về bản chất của cảm giác *"đang yêu"*: nó bắt đầu bằng những cảm giác rộn ràng rồi chuyển sang đam mê. Khi đó, ta sẽ nhìn người yêu qua lăng kính màu hồng và mọi thứ ở người đó đều hoàn hảo. Đây là giai đoạn cảm xúc cao nhất giữa hai người và nó sẽ kéo dài khoảng hai năm. Khi cảm giác đam mê này qua đi, ta bắt đầu nhìn nhận đối phương thực tế hơn, với những điểm được và chưa được của họ. Ta nhận ra người ấy không hoàn hảo. Đây chính là giai đoạn mà cả hai cảm thấy tình yêu dường như không còn sâu đậm nữa.

Bây giờ, cả hai phải ý thức nhiều hơn trong hành động của mình. Giai đoạn *"đang yêu"* không đòi hỏi nhiều nỗ lực của người trong cuộc. Mọi hành động của ta trong giai đoạn *"đang yêu"* đều ít khi tuân theo quy tắc hay mục đích nào. Cũng như bản năng của loài chim xây tổ, bản năng "yêu" này cứ đẩy ta trôi đi với một tâm trạng thỏa mãn. Nhưng khi cảm giác đó trôi qua, ta phải chịu trách nhiệm về hành động của mình. Tình yêu vào lúc này đã trở thành một sự lựa chọn.

Đây là lúc mà kiến thức về *Năm ngôn ngữ tình yêu* trở nên cực kỳ quan trọng. Nếu ta hiểu được năm ngôn ngữ căn bản của tình yêu và hiểu rằng mỗi người có một ngôn ngữ khác nhau thì ta sẽ thể hiện tình cảm của mình một cách có chủ đích hơn. Khi đó, đối phương sẽ tiếp tục cảm nhận được tình yêu thương của ta ngay cả khi cảm giác thỏa mãn và những suy nghĩ "màu hồng" trong giai đoạn đang yêu đã biến mất.

Tôi nói với Shelley và Neil rằng giai đoạn này sẽ giúp hai người dễ dàng nhìn nhận một cách chân thực về các yếu tố quan trọng trong một mối quan hệ như: quan điểm sống, đạo đức, tín ngưỡng, mục tiêu nghề nghiệp và hôn nhân. Tôi nhắc lại rằng theo nhìn nhận của tôi cũng như kết quả bảng kiểm tra vừa rồi, họ có nhiều quan điểm chung về các vấn đề nền tảng để xây dựng một cuộc hôn nhân bền vững.

- Rõ ràng tôi không phải là người quyết định xem hai bạn có nên tiếp tục mối quan hệ này hay không. - Tôi nói. - Điều này chỉ có hai bạn mới quyết định được. Nhưng tôi nghĩ hai bạn có nền tảng để xây dựng một mối quan hệ lâu dài. Nếu hai bạn có thể khám phá và sử dụng ngôn ngữ yêu thương của nhau thì có thể cả hai sẽ tìm lại được cảm giác ban đầu.

Ba tháng sau, họ ghé lại văn phòng tôi, không phải để nhờ tư vấn mà là để thông báo rằng họ đã đính hôn và chuẩn bị làm đám cưới sau khi tốt nghiệp.

- Những ngôn ngữ yêu thương đó đúng là có hiệu quả. - Neil nói. - Cảm giác ban đầu đã trở lại và chúng tôi sẽ tổ chức đám cưới.

Shelley nói:

- Chúng tôi đã đưa cho bố mẹ đọc cuốn sách về ngôn ngữ yêu thương của ông, và chúng tôi thấy hôn nhân của họ cũng đã thay đổi. Cám ơn ông đã dành thời gian cho chúng tôi.

- Hãy gửi thiệp mời đám cưới cho tôi nhé. - Tôi mỉm cười chúc mừng họ.

Cưới hay không cưới?

Cảm giác *"đang yêu"* chưa hẳn đã là nền tảng cho một cuộc hôn nhân hạnh phúc. Rất có khả năng bạn *"đang yêu"* người mà bạn không nên cưới. Thực tế, việc hẹn hò luôn có khả năng mang lại cho bạn cảm giác *"rộn ràng"*, dù đối phương của bạn là ai chăng nữa. Chính cảm giác *"rộn ràng"* đó đã trở thành động lực khiến bạn luôn muốn ở bên người kia. Có thể trong lúc hẹn hò, cảm giác *"rộn ràng"* này tan biến nhanh chóng và mối quan hệ của hai người không thể tiến xa hơn được. Nhưng đôi lúc, cảm giác đó phát triển thành sự đam mê mà ta gọi là *"đang yêu".* Tuy vậy, những cảm xúc này không đòi hỏi bạn phải nỗ lực hay suy nghĩ gì cả. Bạn chỉ cần có mặt ở đúng thời điểm đó, rồi cảm xúc sẽ tự hoàn thành nhiệm vụ của nó. Tuy nhiên, một cuộc hôn nhân hạnh phúc luôn đòi hỏi nhiều hơn cảm giác thỏa mãn nhất thời này.

Đã đến lúc nói chuyện thực tế

Đừng để cảm giác thỏa mãn nhất thời kia che lấp những khác biệt căn bản giữa các bạn. Tôi đã từng nhấn mạnh đến những vấn đề như quan điểm sống, đạo đức, tín ngưỡng, sở thích, nghề nghiệp... Hẹn hò sẽ giúp bạn có cơ hội để bàn về những vấn đề này một cách nghiêm túc. Nếu khác biệt giữa hai người quá lớn, bạn nên khéo léo cám ơn những gì người kia đã mang lại cho mình rồi sau đó thì đường ai nấy đi. Nếu bạn kết hôn với cảm giác *"đang yêu"* và bỏ qua mọi sự khác biệt về các vấn đề cơ bản, nghĩa là bạn đã tự đặt mình vào một cuộc hôn nhân đầy thử thách.

Lindsey đã nhận ra điều này khi tham dự một buổi hội thảo của tôi. Sau đó, cô và vị hôn phu Marcus đã mời tôi dùng bữa tối. Khi nói chuyện, Lindsey cho biết cuốn *Năm ngôn ngữ tình yêu* đã rất có ích cho cô.

- Tôi đã hẹn hò với một người khác được khoảng một năm trước khi gặp Marcus. - Cô nói.

- Tôi thực sự cảm thấy mình được yêu. Có lẽ vì khi đó tôi *"đang yêu"*. Khi Marcus xuất hiện, tôi chỉ ngưỡng mộ thái độ tận tình của anh ấy với phong trào của hội thanh niên địa phương mà thôi.

Rồi chúng tôi bắt đầu hẹn hò, và tôi cảm thấy lo lắng khi mình không có cảm xúc với Marcus như với người bạn trai trước. Marcus mới đúng là mẫu người tôi muốn kết hôn, nhưng tôi lại không hiểu tại sao mình vẫn còn nhớ nhung người bạn trai cũ nhiều như vậy. Thế rồi một hôm, mẹ tôi đã cho tôi mượn cuốn sách của ông. Dù nó được viết dành cho các cặp vợ chồng nhưng tôi vẫn cảm thấy nó rất phù hợp với mình.

Khi đọc xong, tôi nhận ra rằng ngôn ngữ yêu thương chủ yếu của tôi là cử chỉ âu yếm. Và lý do khiến tôi vẫn còn nhớ nhung người bạn trai cũ là do anh ta rất biết cách thể hiện tình cảm với tôi bằng loại ngôn ngữ này. Anh thường choàng tay lên vai tôi khi cả hai xem phim; nắm tay tôi khi đi dạo. Mỗi lần tạm biệt nhau, anh đều ôm hôn tôi. Trong khi đó, Marcus lại không như vậy; hoặc có thể là trong giai đoạn đó, anh ấy rất ít khi chạm vào tôi.

Tôi nghĩ có lẽ là do Marcus không muốn biến những cử chỉ âu yếm thành điều chính yếu trong quan hệ của chúng tôi nên anh đã cố kiềm chế. Nhưng điều đó khiến tôi không cảm nhận được sự thân thiết của chúng tôi. Sau này, khi nghe Marcus giải thích, tôi đã hiểu rõ nguyên nhân và càng trân trọng nỗ lực kiềm chế của anh ấy.

- Đương nhiên bây giờ mọi chuyện đã khác. - Lindsey cười nói. - Tôi cảm thấy khoang chứa tình cảm mình đã được đong đầy.

- Lúc nào tôi cũng muốn được choàng vai, vuốt tóc hoặc ôm cô ấy. - Marcus nói. - Lúc trước tôi đã từng có một mối tình nhưng chỉ toàn những tiếp xúc thể chất. Tôi không muốn điều này lặp lại. Tôi muốn tìm hiểu cô ấy ở những khía cạnh *khác* và bảo đảm rằng chúng tôi thực sự thích nhau.

Lời cam kết đối với những niềm tin cốt lõi

- Tôi rất trân trọng thái độ này của Marcus. - Lindsey nói. - Càng tiếp xúc với anh ấy, tôi càng nhận ra nhiều ưu điểm. Và đến bây giờ, Marcus là người duy nhất tôi muốn được ôm hôn trọn đời. Chính vì thế, tôi đã gật đầu đồng ý khi anh ấy cầu hôn.

Một cuộc hôn nhân mỹ mãn là sự kết hợp giữa cảm xúc yêu thương và lời cam kết chung về niềm tin đối với những vấn đề quan trọng trong cuộc sống. Sử dụng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của nhau sẽ tạo ra môi trường thuận lợi để hiện thực hóa những niềm tin đó.

Những điều cần suy ngẫm

Hãy nhớ lại những lần hẹn hò của bạn trong quá khứ và hiện tại, rồi trả lời những câu sau:

1. Bạn hiểu gì về tính cách, quá khứ, quan điểm sống, đạo đức và tín ngưỡng của người ấy?

2. Bạn đã khám phá ra được điều gì ở bản thân mình nhờ vào những lần hẹn hò này?

3. Bạn đã thay đổi theo hướng tích cực ra sao?

4. Bạn đã giúp được gì cho người ấy?

5. Bạn đã lắng nghe và đối diện với những điểm yếu của mình ra sao?

6. Tại sao bạn lại quyết định cưới hay không cưới một người nào đó?

7. Việc biết được ngôn ngữ yêu thương cơ bản của nhau sẽ giúp ích gì cho mối quan hệ giữa hai bên?

Chương 11

HẸN HÒ - PHẦN 2:

TÌNH YÊU CÓ NÊN DẪN ĐẾN HÔN NHÂN?

Một buổi sáng thứ Bảy, đang sắp xếp giấy tờ thì tôi nhận được điện thoại của Mark. Chúng tôi là bạn với nhau đã được hơn 30 năm.Tôi từng dự đám cưới con Mark. Tôi cũng có mặt trong đám tang vợ anh ấy 5 năm trước. Tôi đã từng ở bên Mark trong những lúc anh đau khổ nhất. Nhưng lần này, tôi nghe giọng nói anh có đôi chút khác biệt. Sau một vài câu xã giao thông thường, Mark nói:

- Tôi muốn báo cho anh biết rằng tôi chuẩn bị kết hôn.

- Kết hôn? - Tôi thốt lên. - Chừng nào?

- Giáng sinh tới. - Mark đáp. - Hôm đó con cháu tôi sẽ về nhà đông đủ nên chúng tôi quyết định tổ chức đám cưới luôn.

- Chúc mừng anh! - Tôi nói. - Tôi rất mừng cho anh.

- Tôi muốn anh tham dự vào hôn lễ của chúng tôi. Chúng tôi sẽ tổ chức lễ ở nhà thờ của cô ấy và cha xứ ở đó sẽ chủ trì buổi lễ. Nhưng hai chúng tôi đều muốn anh tham gia.

- Tôi rất lấy làm vinh dự. - Tôi nói.

Sau khi nói chuyện với Mark xong, tôi lên lầu báo tin vui này cho vợ mình biết.

- Không ngờ anh ấy chờ đến tận bây giờ. - Vợ tôi vui mừng nói.

Vợ chồng tôi đều biết Mark đã hẹn hò với Sylvia được 3 năm nay. Chồng Sylvia đã qua đời hai tháng trước khi vợ Mark mất. Sylvia là một con chiên ngoan đạo và rất tích cực trong các hoạt động cộng đồng. Sylvia và Mark có rất nhiều điểm chung.

Cả hai vợ chồng tôi đều cảm thấy quan hệ của họ rất tốt. Nhờ vào tuổi tác và kinh nghiệm trong quá khứ nên cả Mark lẫn Sylvia đều thấy không cần phải đến tư vấn tiền hôn nhân. Hai người đều khá hạnh phúc với cuộc hôn nhân trước của mình và cho rằng mình cũng sẽ hạnh phúc như thế với cuộc hôn nhân này.

Hai năm sau, Mark lại gọi cho tôi. Giọng anh nghe có vẻ ảm đạm.

- Tôi nghĩ chúng tôi cần nhờ đến anh. - Anh nói. - Vợ chồng tôi đang có vài bất đồng không biết giải quyết ra sao. Có lẽ tôi đã sai khi quyết định tái hôn. Cả hai chúng tôi đều có vẻ không được hạnh phúc cho lắm.

Trong 3 tháng sau đó, tôi thường xuyên gặp Mark và Sylvia. Chúng tôi đã cùng nhau giải quyết những mâu thuẫn xoay quanh chuyện con cái, nhà cửa, tiền bạc, nghỉ hưu, xe cộ và nhà thờ. Tuy nhiên, mọi mâu thuẫn này đều bắt nguồn từ việc cả hai không cảm thấy mình được yêu thương. Họ đã hẹn hò 3 năm, cái cảm giác đam mê khi đang yêu đã kết thúc trước khi họ kết hôn. Nhưng vì cả hai có rất nhiều điểm chung và thích ở cạnh nhau nên họ không thấy đó là vấn đề. Dựa vào kinh nghiệm của mình, họ biết cảm giác đam mê khi "đang yêu" chỉ là tạm thời. Tuy nhiên, hai năm sau khi cưới, những khác biệt (ít xuất hiện trước khi họ kết hôn) đã khiến họ bất hòa với nhau. Và việc thiếu thốn tình cảm càng khiến mọi chuyện trở nên căng thẳng hơn. Họ không than khóc hay nguyền rủa nhau - họ đã trưởng thành đủ để không có những hành động này - nhưng cả hai đều thừa nhận họ đã quá mệt mỏi.

Một người đàn ông chăm chỉ nhưng "không hiểu vấn đề"

Ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Sylvia là thời gian chia sẻ. Trước khi kết hôn, Mark sử dụng ngôn ngữ yêu thương này của chị hết sức hiệu quả. Trong những buổi hẹn, Mark luôn dành cho chị sự quan tâm tuyệt đối. Chị cảm nhận được tình yêu chân thành của anh cho dù giai đoạn *"đang yêu"* của hai người đã qua. Tuy nhiên, sau khi cưới, chị phát hiện ra rằng việc chung sống với Mark hoàn toàn khác với việc hẹn hò cùng anh. Anh là người rất chăm chỉ và lúc nào cũng có *"việc cần làm"*. Nhổ cỏ, đốn cây, quét lá, rửa xe, sơn tường, thay thảm... Lúc nào anh cũng có việc.

- Mark là người chăm chỉ. - Sylvia nói. - Vấn đề là anh ấy không bao giờ dành thời gian cho tôi. Không phải là tôi không trân trọng những gì anh ấy đã làm, nhưng điều đó thì có ích gì nếu chúng tôi không còn thời gian dành cho nhau?

Điều đáng nói là Mark không hiểu được vấn đề. Anh nói:

- Tôi thật sự không hiểu nổi Sylvia. Hầu như phụ nữ nào cũng muốn có được một ông chồng như tôi. Sao Sylvia lại nói là tôi không yêu cô ấy cơ chứ?

Thay vì trả lời câu hỏi của Mark, tôi đổi đề tài bằng cách hỏi:

- Theo thang điểm từ 0 đến 10 thì anh thấy Sylvia yêu anh được mấy điểm?

Anh im lặng chốc lát rồi nói:

- Bây giờ là 0 điểm. Suốt ngày cô ấy chỉ biết chỉ trích tôi. Tôi chưa từng nghĩ mọi chuyện sẽ tồi tệ đến mức này. Trước khi cưới, cô ấy rất lạc quan. Khi tôi sơn lại phòng khách hay thay cửa sổ phòng ngủ cho cô ấy, cô ấy không ngừng khen tôi rằng tôi là một người tuyệt vời. Bây giờ tôi cũng làm như thế nhưng cô ấy chẳng biết tôn trọng gì hết.

Vậy là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Mark là lời khen ngợi.

Thay vì giải thích, tôi đưa cho họ cuốn *Năm ngôn ngữ tình yêu* và nói:

- Câu trả lời cho những vấn đề hôn nhân của anh chị nằm trong cuốn sách này. Tôi muốn hai người đọc nó thật cẩn thận. Hai tuần sau, anh chị hãy nói cho tôi biết vì sao cả hai lại cảm thấy mình không được yêu thương.
Dù có vẻ không thích cách giải quyết của tôi cho lắm nhưng cả hai cũng đồng ý đọc.

Hai tuần sau, họ bước vào văn phòng của tôi với gương mặt khác hẳn.

- Bây giờ thì tôi đã hiểu vì sao anh muốn chúng tôi đọc cuốn sách này trước khi chúng tôi kết hôn. - Sylvia nói. - Ước gì chúng tôi nghe lời anh lúc đấy.

Dù rất muốn nói ra câu *"Tôi cũng ước như thế"* nhưng tôi chỉ đáp:

- Hai người không thể lấy lại thời gian hai năm qua, nhưng hoàn toàn có thể thay đổi tương lai.

Đong đầy tình cảm của Sylvia

- Vậy ngôn ngữ yêu thương của Sylvia là gì? - Tôi hỏi Mark.

- Chắc chắn là thời gian chia sẻ. - Anh nói. - Suốt hai năm qua, tôi cứ làm hết việc này đến việc khác trong khi lẽ ra tôi phải ngồi xuống, nói chuyện với cô ấy, chở cô ấy về các vùng ngoại ô ngắm cảnh hoặc cùng nhau đi dạo. Lúc nào tôi cũng bận rộn đến mức không còn thời gian cho những việc ấy. Bây giờ thì tôi đã nhận ra sai lầm của mình. Vì tôi không sử dụng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Sylvia nên cô ấy chỉ còn biết làm một việc duy nhất, đó là cằn nhằn.

- Vậy ngôn ngữ yêu thương cơ bản của anh? - Tôi hỏi.

- Ngôn ngữ yêu thương chính của tôi là lời khen ngợi. Chính vì thế, khi Sylvia phàn nàn về những việc tôi đã làm, tôi cảm thấy tổn thương rất nhiều. Nó giống như lưỡi dao cứa vào tim tôi vậy.

- Bây giờ tôi ý thức được những gì mình đã làm. - Sylvia nói. - Khoang chứa tình cảm của tôi trống rỗng. Vậy mà trước đây, tôi thậm chí còn không biết là mình có một khoang chứa tình cảm cơ đấy. Tôi cố gắng thể hiện nhu cầu của mình theo cách thức tự nhiên nhất. Bây giờ, tôi mới biết những việc đó như một lời kết tội đối với Mark. Thay vì khẳng định những việc tốt mà Mark đã làm, tôi chỉ biết trách cứ anh ấy vì đã không đáp ứng được nhu cầu tình cảm của tôi. Chúng tôi đều đã xin lỗi nhau và tin tưởng rằng cuộc hôn nhân của mình sẽ thay đổi.

- Tôi hứa với cô ấy từ nay về sau, mỗi tuần chúng tôi sẽ hẹn với nhau một lần. - Mark nói. - Chúng tôi sẽ đi dạo cùng nhau sau bữa tối. Và cứ ba tháng, chúng tôi sẽ đi du lịch cuối tuần cùng nhau.

- Cứ như thể chúng tôi đang bắt đầu lại cuộc sống hôn nhân vậy. - Sylvia nói. - Chỉ có điều là lần này chúng tôi đã biết làm thế nào để yêu thương nhau hơn. Mark là người đàn ông chăm chỉ nhất mà tôi từng gặp. Về phần mình, từ bây giờ, tôi sẽ luôn thể hiện lòng biết ơn của mình đối với những gì anh ấy đã làm.

Một năm sau lần nói chuyện đó, Mark và Sylvia đến thăm tôi. Sylvia nói:

- Tôi rất cảm ơn anh đã dành thời gian cho chúng tôi. Chính nhờ đó mà cuộc hôn nhân của chúng tôi được cải thiện rất nhiều.

Mark thì nói:

- Tôi muốn anh biết rằng bây giờ tôi đang rất hạnh phúc.

Trong lúc khó khăn, Mark và Sylvia mới khám phá ra được vấn đề căn bản của việc hẹn hò.

Trước đó, giống như bao người khác, họ cho rằng tình yêu sẽ tiếp tục kéo dài khi hai người đã kết hôn mà không cần bất kỳ sự nỗ lực nào. Trước đám cưới, họ đã sử dụng ngôn ngữ yêu thương của nhau mà không hề ý thức được điều mình đang làm. Việc hẹn hò giúp Mark có cơ hội dành cho Sylvia sự chú ý tuyệt đối. Khi cảm nhận được yêu thương của Mark, Sylvia dễ dàng nói ra những lời yêu thương, khen ngợi với anh.

Nếu tình yêu của bạn dẫn đến hôn nhân, bạn hãy học cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương của người bạn đời của mình. Hãy nhớ rằng, việc này đòi hỏi bạn phải đầu tư thực sự - nhưng lợi ích mà nó mang lại hoàn toàn xứng đáng với sự đầu tư ấy của bạn. Hôn nhân không giống như lúc hẹn hò. Sau khi kết hôn, Mark đã dành hết thời gian để làm những việc anh nghĩ là có ích, nhưng anh lại quên mất điều quan trọng nhất đối với vợ mình - thời gian chia sẻ. Khi Sylvia không nói những lời yêu thương với anh nữa, khoang chứa tình cảm của anh cũng dần cạn kiệt. Không còn cảm giác được yêu thương, cuộc sống hôn nhân của họ trở thành bãi chiến trường. Và nếu vợ chồng Mark không nỗ lực tìm hiểu bản chất của tình yêu thì trước sau gì cuộc hôn nhân của họ cũng kết thúc.

Tại sao lại phải kết hôn?

Điều chúng ta tìm kiếm…

Nếu hôn nhân rắc rối và khó khăn như vậy, thì câu hỏi được đặt ra ở đây là: *"Tại sao phải bận tâm đến việc kết hôn?".* Rất nhiều cuộc hôn nhân kết thúc trong cảnh ly hôn, vậy thì tại sao ta lại liều lĩnh đón nhận nguy cơ lớn như thế? Câu trả lời là: Tất cả chúng ta đều mong muốn yêu và được yêu thương một cách trọn vẹn nhất. Chính vì thế, mặc cho tỷ lệ ly hôn ngày càng gia tăng, phần lớn chúng ta vẫn mong muốn kết hôn. Một cuộc khảo sát gần đây cho thấy 93% người Mỹ đều cho rằng *"có một gia đình hạnh phúc"* là một trong những điều quan trọng nhất đối với họ.

Tuy nhiên, mong muốn này luôn song hành cùng nhiều nỗi lo sợ. Một nghiên cứu về thái độ của sinh viên ngày nay đối với các vấn đề hôn nhân đã kết luận rằng: *"Họ mong có được một cuộc hôn nhân hạnh phúc. Nhưng họ không biết liệu điều này còn có thể thành sự thực hay không".*

Nếu sinh viên - cũng như nhiều người độc thân khác - hiểu được bản chất của tình yêu và học cách thể hiện nó một cách hiệu quả, họ sẽ có được một *"cuộc hôn nhân hạnh phúc"* như mong muốn. Và tôi mong những ai đang đọc cuốn sách này sẽ: (1) áp dụng những nguyên tắc này trong khi hẹn hò; (2) nhìn nhận đúng bản chất của cảm giác đam mê khi đang yêu - nó rất thú vị nhưng chỉ là tạm thời; và (3) chủ động thể hiện tình yêu của mình bằng cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương của người khác.

Khi làm được điều này, những người đang trong giai đoạn hẹn hò sẽ có cơ hội tìm hiểu các khía cạnh khác của cuộc sống. Khi ấy, họ sẽ có được quyết định sáng suốt về việc kết hôn.

7 mục đích thường thấy nhất

Trước khi khám phá *"các khía cạnh khác"* mà tôi đã nhắc đến, ta nên dừng lại một chút để tự hỏi mình: *"Mục đích của hôn nhân là gì?".* Nếu bạn hỏi 10 người thì bạn sẽ nhận được 10 câu trả lời khác nhau. Sau đây là một số câu trả lời mà tôi thường được nghe trong khi tiếp xúc với những người độc thân suốt nhiều năm qua:

1. Tình bạn

2. Tình dục

3. Tình yêu

4. Sự ổn định cho con cái

5. Được xã hội thừa nhận

6. Lợi ích về kinh tế

7. An toàn

Nhiều người nghĩ rằng có thể đạt được những mục đích trên thông qua việc kết hôn. Đúng là các nghiên cứu đã chứng minh rằng những người kết hôn thường hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn và tình hình tài chính của họ cũng sáng sủa hơn những người độc thân, nhưng mục đích thật sự của hôn nhân còn sâu xa hơn cả 7 mục đích trên rất nhiều.

Mục đích sâu xa hơn

Trong Kinh thánh cổ về Đấng sáng tạo, Thượng đế có nói về Adam rằng: *"Con người không nên ở một mình"* và Người đã giải quyết vấn đề này bằng cách tự nhủ: *"Mình sẽ tạo ra một người hỗ trợ thích hợp cho anh ta".* Theo tiếng Do Thái cổ, từ *"thích hợp"* có nghĩa đen là "mặt đối mặt". Điều này có nghĩa là Thượng đế đã tạo ra cho Adam một người để cả hai có thể tạo dựng mối quan hệ *"mặt đối mặt".* Mối quan hệ trọn vẹn và riêng tư sẽ biến hai người trở thành một thể thống nhất và thỏa mãn những mong muốn sâu kín nhất trong trái tim họ.

Hôn nhân chính là câu trả lời của Thượng đế dành cho nhu cầu sâu thẳm nhất của con người. Câu chuyện cổ này cũng đã kể về Adam và Eva như *"hai người nhập thành một thể".*

Tâm lý con người luôn chứa đựng khao khát được kết nối. Tôi tin rằng hôn nhân chính là mối quan hệ gần gũi nhất trong tất cả các mối quan hệ của con người. Vợ chồng sẽ chia sẻ cuộc sống của họ với nhau, cả về mặt tri thức, tình cảm, xã hội, thể chất lẫn tôn giáo. Họ chia sẻ cuộc sống với nhau đến mức nhập thành "một thể". Điều này không có nghĩa những cặp đã kết hôn đánh mất hết cá tính của họ; nó chỉ có nghĩa là ý thức thống nhất của họ sẽ được nâng cao hơn mà thôi.

Sự thống nhất này sẽ không thể diễn ra nếu không có sự ràng buộc sâu sắc và lâu dài. Hôn nhân không phải là hợp đồng để hợp thức hóa quan hệ tình dục hay để chăm lo cho trẻ em. Nó không có nghĩa là viện tâm lý để ta tìm kiếm sự hỗ trợ tinh thần khi cần thiết, cũng không phải là phương tiện để ta đạt được một địa vị xã hội hay bảo đảm về kinh tế. Nó là phương tiện truyền tải tình yêu và kết nối để cả hai đồng hành cùng nhau trong đời.

Mục đích cao nhất của hôn nhân chính là sự gắn kết ở mức độ sâu sắc nhất giữa người đàn ông và người phụ nữ trong mọi khía cạnh của cuộc sống. Điều này sẽ mang lại cảm giác hạnh phúc tuyệt đối cho các cặp vợ chồng.

Bản chất của sự thống nhất trong hôn nhân

Kết hôn không chỉ mang lại cho đôi lứa yêu nhau một sự kết hợp nào đó. Giữa *"được kết hợp với nhau"* và *"thống nhất"* luôn có sự khác biệt.

Câu hỏi đặt ra cho những người có ý định kết hôn và mong muốn tìm được sự hòa hợp với nhau trong cuộc sống là: *"Làm sao để ta có thể tin rằng cả hai sẽ hòa hợp làm một?"*. Khi bạn xem xét những khía cạnh của cuộc sống như tri thức, xã hội, tình cảm, tín ngưỡng và thể chất, bạn nhận ra được điều gì? Hai bạn có cùng quan điểm trong các khía cạnh đó không? Bạn không nên xây nhà khi chưa có một nền móng vững chắc. Tương tự, đừng kết hôn nếu không biết được nền tảng của mình là gì.

Nhìn nhận vấn đề kết hôn một cách thực tế nghĩa là gì? Điều đó có nghĩa là trước khi kết hôn, các cặp đôi hãy dành thời gian để bàn về những khía cạnh cơ bản trong cuộc sống của cả hai. Tôi đã từng gặp nhiều cặp đôi hiểu rất ít về sở thích và nền tảng tri thức của nhau. Nhiều người kết hôn nhưng lại coi nhẹ các vấn đề về tín ngưỡng và đạo đức. Nếu bạn muốn có một cuộc hôn nhân mỹ mãn thì việc xây dựng một nền tảng vững chãi là điều rất cần thiết. Phần còn lại trong chương này dành cho những cặp đôi đang hẹn hò muốn tiến đến hôn nhân. Phần này sẽ giúp các bạn đánh giá được nền tảng trong mối quan hệ của mình (trong khi vẫn sử dụng ngôn ngữ yêu thương của nhau).

Thống nhất tri thức

Để khám phá cội nguồn của sự thống nhất về mặt tri thức, bạn cần phải tiến hành một vài thử nghiệm. Chẳng hạn, hãy dành ra một khoảng thời gian nhất định để cùng thảo luận về loại sách mà hai người thường đọc. Việc này sẽ giúp các bạn biết được những sở thích tri thức của nhau cũng như việc cả hai có thói quen đọc sách hay không. Hãy khám phá thói quen đọc báo của cả hai. Các bạn thường đọc loại tạp chí gì? Các bạn thường thích xem chương trình truyền hình nào? Các bạn thường lên trang web nào? Việc trả lời những câu hỏi trên sẽ giúp cả hai biết được những sở thích tri thức của nhau.

Điểm số tại trường và trình độ học vấn của hai người cũng là điều đáng để xem xét. Cả hai không cần phải có cùng sở thích về tri thức nhưng ít nhất phải có khả năng trao đổi với nhau về những vấn đề đó. Sau khi kết hôn, nhiều cặp vợ chồng nhanh chóng tỉnh giấc mộng đẹp và đối mặt với thực tế phũ phàng vì không thể hiểu được nhau.

Tôi không đòi hỏi các bạn phải là những người hoàn hảo, nhưng hãy nhớ là ta đang xây dựng nền tảng để có được một cuộc hôn nhân mỹ mãn. Hai bạn có cùng tần số tri thức để làm nền tảng cho sự phát triển không? Bạn sẽ có được trả lời tốt nhất khi cả hai thử một vài bài tập. Hãy cùng đọc sách và dành ra một ít thời gian chia sẻ để cùng bàn luận về nó. Mỗi tuần một lần, cả hai hãy đọc những tin tức quan trọng trên mạng và để cùng trao đổi với nhau. Việc này sẽ giúp các bạn biết rất nhiều về tình trạng tri thức của đối phương trong hiện tại cũng như khả năng phát triển trong tương lai.

Thống nhất xã hội

Tuy đều là những sinh vật xã hội nhưng mỗi chúng ta đều có những sở thích xã hội khác nhau. Chính vì thế, bạn cần phải tự khám phá nền tảng này của đối phương. Bạn trai bạn có phải là một người hâm mộ thể thao không? Anh ấy dành bao nhiêu giờ mỗi tuần để xem kênh truyền hình thể thao? (Bạn nghĩ điều này có thay đổi sau khi hai bạn kết hôn không?). Bạn thích thể loại nhạc gì? (Còn người yêu của bạn thì sao?). Có một người vợ trẻ từng nói với tôi rằng: *"Anh ấy bật cái thứ nhạc*

đồng quê cũ rích đó suốt cả ngày làm tôi không chịu nổi!". Trước khi cưới thì việc này chẳng có gì quan trọng. Có lẽ đó là do trạng thái đam mê khi *"đang yêu"* chi phối nên ta không nhận ra điều đó chăng?

Bạn thích hoạt động giải trí nào? Bạn có thích tham dự tiệc tùng không, nếu có thì đó là kiểu tiệc gì? Đây là những câu hỏi mà hai bạn cần phải trả lời cho nhau biết.

Đến đây, có thể bạn sẽ đặt ra câu hỏi là: *"Có nhất thiết chúng tôi phải có chung sở thích xã hội không?".* Câu trả lời là *"Không!".* Tuy nhiên, hai người nên có một nền tảng nào đó để thống nhất với nhau về mặt xã hội. Hai người có đủ điểm chung để song hành cùng nhau suốt quãng đời còn lại không? Các bạn cần tính toán đến những điều này trước khi kết hôn. Nếu không, khả năng chia sẻ về sở thích xã hội của các bạn sau khi kết hôn sẽ rất ít. Hãy thử làm những việc mà trước đây bạn không thích để xem bạn có thay đổi quan điểm của mình về chúng không. Nếu hai bạn ngày càng đi về hai hướng sở thích xã hội khác nhau, thì hãy nhớ rằng mục đích của hôn nhân là thống nhất. Hãy tự hỏi mình rằng: *"Nếu anh ấy không thay đổi sở thích xã hội như hiện nay thì mình có vui vẻ sống với anh ấy trọn đời không?".*

Còn tính cách của bạn thì sao? Bạn có thể viết một dòng miêu tả về con người bạn không? Nếu được, hãy cùng người bạn đời tương lai của bạn làm điều này rồi đưa nhau xem. Hãy xem điều bạn nghĩ về bản thân có gì khác biệt so với hình ảnh của bạn trong mắt người kia.

Hai bạn có hiểu nhau đủ để tự tin sóng bước cùng nhau không? Chắc chắn tính cách của hai bạn có thể bổ sung cho nhau. Nhưng điều đáng nói là người ấy của bạn có muốn như thế hay không.

Hai bạn có thường tranh cãi điều gì khi hẹn hò không? Bạn nghĩ điều gì có nguy cơ sẽ trở thành vấn đề lớn khi hai người chung sống? Hãy thảo luận một cách cởi mở về các vấn đề này. Hai bạn có thể khắc phục được những điều đó trước khi kết hôn không? Nếu những vấn đề trước hôn nhân không được giải quyết thì sau khi kết hôn, nó sẽ càng trở thành vấn đề khổng lồ.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là tính cách hai bạn phải hoàn toàn giống nhau - vì như vậy thì hôn nhân của các bạn sẽ cực kỳ nhàm chán. Vấn đề là bạn cần hiểu được những nét tính cách cơ bản của người kia và cách thức giao tiếp với người ấy. Những mâu thuẫn tính cách sẽ không thể giải quyết bằng cách kết hôn.

Thống nhất cảm xúc

Cảm giác *"đang yêu"* khiến nhiều cặp đôi nghĩ rằng tình cảm của họ đã rất thắm thiết. Một người từng nói với tôi: *"Đây chính là điểm tuyệt vời nhất trong mối quan hệ của chúng tôi. Chúng tôi thực sự rất gắn kết với nhau".* Tuy nhiên, khi cảm giác *"đang yêu"* qua đi, họ phát hiện ra nền tảng cảm xúc của mình rất yếu kém. Họ cảm thấy xa lạ và cách biệt với nhau. Một người đã kết hôn chia sẻ: *"Tôi không hiểu tại sao 6 tháng trước, tôi cảm thấy rất gần gũi với anh ấy trong khi bây giờ tôi lại có cảm giác anh ấy như một người hoàn toàn xa lạ".*

Vậy "thống nhất về mặt cảm xúc" là gì? Đó là cảm giác gắn kết sâu sắc với một người nào đó; được yêu thương, được tôn trọng và bạn tìm cách đáp lại những cảm giác này.

Cảm giác *"được yêu thương"* sẽ xuất hiện khi bạn cảm thấy người kia thực sự quan tâm đến lợi ích của bạn. Còn cảm giác *"tôn trọng"* sẽ đến khi bạn cảm thấy người bạn đời tương lai đánh giá cao con người, trí tuệ, năng lực và tính cách của bạn. Trong khi đó, cảm giác *"biết ơn"* sẽ nảy sinh khi đối

phương coi trọng những đóng góp của bạn cho mối quan hệ giữa hai người. Hãy khám phá từng yếu tố này để có được sự thống nhất về mặt cảm xúc với người bạn đời tương lai của bạn.

Bằng chứng của tình yêu chân thành là cả hai không ngừng sử dụng ngôn ngữ yêu thương của nhau. Sau khi cùng bàn bạc về những quan điểm trong cuốn sách này đồng thời khám phá ra ngôn ngữ yêu thương của nhau, bạn hãy tự hỏi: *"Mình đã sử dụng ngôn ngữ yêu thương của người ấy hiệu quả chưa? Cả hai đã cố gắng sử dụng ngôn ngữ yêu thương của nhau ra sao?".*
Sự tôn trọng thường bắt đầu bằng thái độ: *"Tôi thừa nhận bạn là một cá thể riêng biệt và có giá trị.*

Thượng đế đã ban cho bạn những năng lực và cảm xúc nhất định. Vì thế, tôi luôn cố gắng hiểu, tôn trọng và để bạn tự do suy nghĩ, cảm nhận sự việc khác với tôi". "Tôn trọng" nghĩa là bạn cho người khác quyền tự do cá nhân. Hãy đặt cho mình câu hỏi này: *"Người yêu của bạn có tôn trọng bạn không?".* Bạn có thể có được câu trả lời qua thái độ của họ đối với những ý kiến, cảm xúc và ước mơ của bạn.

Yếu tố thứ ba của thống nhất cảm xúc là cảm giác "biết ơn". Khi ta thể hiện lòng biết ơn với người khác, nghĩa là ta đã công nhận giá trị cùng những đóng góp của người ấy cho mối quan hệ đôi bên. Mỗi người đều đầu tư thời gian, công sức cho mối quan hệ chung theo cách riêng của họ. Cảm giác biết ơn sẽ giúp cả hai cảm thấy gần gũi nhau hơn.

Biết ơn cũng có thể được biểu hiện thông qua việc khen ngợi nhau, chẳng hạn như: *"Cám ơn vì anh đã gọi cho em khi anh đến trễ. Việc anh nghĩ đến em như thế có ý nghĩa rất lớn đối với em"* hay: *"Cám ơn em đã mời anh đến dùng bữa. Anh biết em đã tốn rất nhiều thời gian và công sức để chuẩn bị được một bữa ăn như thế này. Bữc ăn thật tuyệt vời. Anh thật sự rất cảm động trước những nỗ lực của em".* Những câu nói này thường là biểu hiện của lòng biết ơn. Ngược lại, nếu những nỗ lực của bạn không được người kia thừa nhận, bạn sẽ cảm thấy mình không được tôn trọng. Khi ấy, giữa hai người sẽ bắt đầu xuất hiện khoảng cách.

Để thể hiện được lòng biết ơn của mình, trước hết bạn phải tập trung vào những việc người yêu bạn đã làm cũng như thái độ, lời nói, tính cách của người ấy. Chỉ khi đó, bạn mới có thể chủ động bày tỏ sự trân trọng của mình.

Khi mối quan hệ của hai bạn có đầy đủ các yếu tố *"tình yêu", "sự tôn trọng"* và *"lòng biết ơn chân thành"* thì cả hai sẽ có được sự thống nhất về mặt cảm xúc. Hãy thảo luận về ba yếu tố này trước khi kết hôn. Hãy chia sẻ với nhau những điều khiến bạn cảm thấy được yêu, được tôn trọng và được biết ơn. Việc thống nhất về mặt cảm xúc sẽ tạo tiền đề để các bạn có được một cuộc hôn nhân hạnh phúc về sau.

Thống nhất tín ngưỡng

Nền tảng tín ngưỡng thường là yếu tố ít được các cặp đôi đề cập đến nhất, ngay cả với những cặp thường xuyên đi nhà thờ. Rất nhiều cặp vợ chồng phát hiện ra rằng thất vọng lớn nhất trong hôn nhân của họ là họ có quá ít điểm chung trong lĩnh vực này.

"Chúng tôi không bao giờ cầu nguyện cùng nhau."

- Một người vợ chia sẻ. - *"Chúng tôi thường đi nhà thờ riêng lẻ; hoặc nếu có ngồi chung thì chúng tôi cũng không bao giờ chia sẻ với nhau những trải nghiệm về mặt tâm linh của mình".* Vậy là khoảng cách giữa họ ngày một lớn dần và nguy cơ rạn nứt của hôn nhân ngày càng tăng lên.

Những cuộc thảo luận về tín ngưỡng trước hôn nhân thường chỉ đề cập đến việc cả hai đi nhà thờ hay một số vấn đề phụ khác. Họ lại không nhắc đến vấn đề cơ bản và quan trọng nhất: *"Chồng/vợ sắp cưới của bạn có lòng tin vào tín ngưỡng giống như lòng tin của bạn không?".*

Vấn đề mà tôi đang nói đến là nền tảng tín ngưỡng cho hôn nhân của các bạn. Bạn có đồng ý với tôi rằng mỗi người đều mang trong mình hình ảnh một Thượng đế riêng không? Bạn có biết vị Thượng đế mà người bạn yêu sùng kính không?

Việc cùng chung trong một tổ chức tôn giáo vẫn chưa đủ bởi đây là vấn đề niềm tin cá nhân. Chẳng hạn, nếu một người đàn ông có niềm tin sâu sắc vào Chúa Jesus và cảm nhận được sứ mệnh mà Thượng đế dành cho mình trong khi người phụ nữ mà anh ta yêu chỉ toàn nghĩ đến nhà nghỉ mùa hè, xe hơi BMW thì liệu mối quan hệ của họ có đủ nền tảng vững chắc để có được một cuộc hôn nhân viên mãn?

Những câu hỏi mà bạn cần suy nghĩ ở đây là: *"Hai người có cùng hòa chung nhịp đập khi nói về tín ngưỡng không?", "Hai người có khích lệ nhau phát triển chung niềm tin tín ngưỡng hay đi về hướng ngược nhau khi đề cập đến vấn đề này?"*… Nền tảng tín ngưỡng đóng vai trò rất quan trọng, thậm chí là quan trọng nhất trong cuộc sống hôn nhân. Nó ảnh hưởng đến tất cả các khía cạnh khác trong cuộc sống con người.

Thống nhất thể chất

Nếu hai người hấp dẫn nhau về mặt giới tính thì đó sẽ là nền tảng để cả hai đạt được sự thống nhất thể chất. Một điều thú vị về thống nhất thể chất là chuyện chăn gối không thể tách rời với thống nhất cảm xúc, xã hội và tín ngưỡng. Trên thực tế, những vấn đề nảy sinh trong cuộc sống chăn gối của các cặp vợ chồng thường xuất phát từ các khía cạnh khác. Khái niệm "không hòa hợp chuyện chăn gối" gần như không tồn tại. Sự bất đồng thường nằm ở những khía cạnh khác – và nó chỉ biểu hiện ra ở mặt tình dục mà thôi.

Để có được sự thống nhất về mặt thể chất, bạn cần thực hiện một số việc trước khi quyết định kết hôn. Trước hết, cả hai cần đi khám sức khỏe toàn diện. Ở Mỹ, với 19 triệu ca bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục mỗi năm - và gần một nửa số đó là những người từ 15 đến 24 tuổi - thì việc kết hôn mà không khám sức khỏe kỹ lưỡng cũng giống như chơi trò xổ số vậy. Sau này, bạn sẽ phải đối diện với thực tế phũ phàng của những căn bệnh này. Có một số bệnh lây truyền qua đường tình dục không thể chữa trị mà chỉ có thể dùng thuốc để khống chế tạm thời. Vậy bạn có sẵn sàng chấp nhận sống chung với thực tế này ở người bạn đời tương lai của mình không?

Cuộc cách mạng tình dục vào những năm 1960 đã dẫn đến sự phân biệt rạch ròi giữa quan hệ tình dục và kết hôn. Cuộc cách mạng này đã diễn ra cách đây gần nửa thế kỷ và một số nhà nghiên cứu đã kết luận rằng: *"Cuộc cách mạng tình dục đã chấm dứt, và ai cũng thua".* Thay vì giải phóng sự kìm hãm về tình dục như lời hứa hẹn của các nhà cải cách, cuộc cách mạng này lại tạo ra kiểu chiếm hữu nô lệ riêng của nó.

Hậu quả của lối sống được một số người tán tụng này là nó đã khiến nhiều thế hệ sau đánh mất một cuộc sống tình dục trọn vẹn. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy: *"Những người sống theo chế độ một vợ một chồng trọn đời mới chính là người được thỏa mãn về mặt cảm xúc và quan hệ chăn gối nhất".*

Tôi tin rằng hầu hết những người có quan hệ tình dục ngoài hôn nhân đều không có mong ước

tìm được sự chung thủy tuyệt đối. Tình dục ngoài hôn nhân thường không tạo nên sự thủy chung tuyệt đối và nó sẽ là nguyên nhân dẫn đến những đau khổ cả về tinh thần lẫn thể chất. Nhiều người độc thân đã phải trải qua nỗi đau này. Đừng để những sai lầm trong quá khứ khiến bạn đầu hàng. Thua một trận đánh chưa phải là đã thua cả cuộc chiến. Chúng ta không thể quay ngược thời gian và thay đổi quá khứ, nhưng ta có thể định rõ hướng đi cho tương lai của mình. Đừng đổ lỗi cho quá khứ vì những sai lầm hiện tại của bạn. Hãy thừa nhận sai lầm và nỗ lực thay đổi.

Đối mặt với những vết sẹo

Ngay cả khi bạn đã làm như thế thì điều đó cũng không có nghĩa quá khứ của bạn sẽ biến mất hoàn toàn. Một người đàn ông say rượu lái xe tông vào buồng điện thoại công cộng dẫn đến gãy tay và nát xe. Dù có hối tiếc thì tay ông ta cũng đã gãy và xe thì vẫn nát. Tương tự, dù bạn có xưng tội cho những hành vi sai trái của mình thì vết sẹo từ quá khứ cũng không bao giờ được xóa nhòa. Vậy ta phải làm gì để đối mặt với chúng?

Một thử thách rất lớn ở đây là bạn phải thành thực trong mọi vấn đề. Nếu trước đây bạn đã từng có quan hệ tình dục ngoài hôn nhân và bây giờ thực sự nghiêm túc nghĩ đến chuyện kết hôn thì bạn cần phải thành thật với người bạn đời tương lai của bạn. Hãy chia sẻ với người ấy quá khứ của bạn. Hôn nhân không phải là nơi để bạn chôn giấu những điều bí mật. Quá khứ là quá khứ và bạn không thể thay đổi được nó. Hãy tin rằng người bạn đời sẽ chấp nhận con người thật của bạn như hiện nay, chứ không phải là người lý tưởng như họ mong muốn. Nếu người ấy không thể chấp nhận chuyện này thì hai người không nên tiến đến hôn nhân. Bạn chỉ nên kết hôn khi tất cả đều đã rõ ràng.

Ngoài việc được người yêu chấp nhận, chính bản thân bạn cũng phải chấp nhận và vượt qua những chuyện không hay đã xảy ra trong quá khứ. Đừng lảng tránh điều đó như thể chúng không hề xảy ra.

Để làm được điều này, có thể bạn sẽ cần đến sự tư vấn tâm lý. Định mệnh không bắt bạn phải thất bại trong hôn nhân vì những sai lầm thuộc về quá khứ. Bạn sẽ phải vượt qua những chướng ngại vật lẽ ra không có trên con đường bạn đi nếu bạn sống đúng theo chuẩn mực.

Trong chương này, tôi đã bàn đến những nền tảng thống nhất của hôn nhân. Nếu tình dục là mục đích duy nhất của bạn thì những điều tôi đã nói ở trên chẳng có gì quan trọng cả. Nếu bạn chỉ muốn có người nấu cơm hoặc trả tiền thuê nhà cho mình thì bạn chỉ cần tìm một người tình nguyện là xong. Ngược lại, nếu mục đích của bạn là sự hòa hợp trong cuộc sống thì bạn phải xem xét những nền tảng trên một cách kỹ lưỡng. Nếu bạn thấy nền tảng của mình chưa đủ vững chắc thì bạn đừng vội kết hôn.

Một cuộc nghiên cứu ở Mỹ đã cho thấy 87% những người độc thân chưa từng kết hôn mong muốn có được một cuộc hôn nhân viên mãn. Họ đã nhìn thấy cảnh bố mẹ mình ly hôn và họ không muốn như thế. Quyết định sáng suốt xem mình sẽ lấy ai chính là bước đầu tiên để có một cuộc hôn nhân lâu dài và viên mãn.

Những điều cần suy ngẫm

Nếu bạn đang hẹn hò và có khả năng sẽ kết hôn thì những câu hỏi dưới đây sẽ giúp bạn có được một khởi đầu tốt:

1. Bạn và người yêu có cùng nền tảng tri thức không? (Hãy làm những bài tập nêu ra trong chương này: Đọc báo hay tin tức trên mạng rồi cùng bàn luận về những giá trị và bài học trong đó; đọc sách và chia sẻ ý kiến với nhau).

2. Cả hai đã tìm hiểu nền tảng thống nhất xã hội của nhau ra sao? (Hãy tìm hiểu những khía cạnh sau: thể thao, âm nhạc, khiêu vũ, tiệc tùng và mục tiêu nghề nghiệp).

3. Cả hai có hiểu rõ tính cách, những điểm mạnh và yếu của nhau không? (Hãy làm một hồ sơ tính cách dưới sự hướng dẫn của một chuyên viên tư vấn tâm lý. Chuyên viên này sẽ diễn đạt lại thông tin và giúp bạn nhận ra những mâu thuẫn tiềm ẩn trong tính cách của hai người).

4. Cả hai đã tìm hiểu nền tảng tín ngưỡng của nhau ra sao? (Niềm tin của các bạn vào các tổ chức tôn giáo, giá trị đạo đức là gì?).

5. Cả hai đã thành thật với nhau về những trải nghiệm tình dục của mình chưa? (Hai người đã tiến triển tới giai đoạn có thể thoải mái nói với nhau những chuyện như thế chưa?). Hai người bàn với nhau về quan điểm tình dục ở mức độ nào?

6. Cả hai đã khám phá ra và sử dụng ngôn ngữ yêu thương chính của nhau chưa? (Chỉ khi đã đong đầy khoang chứa tình cảm của nhau thì bạn mới có thể khám phá được những nền tảng trong mối quan hệ của mình).

Chương 12

CÁC MỐI QUAN HỆ VỚI BẠN CHUNG NHÀ, BẠN CHUNG LỚP, ĐỒNG NGHIỆP

Sống trong ký túc xá là điều mà Reed chưa từng nghĩ tới khi cậu bước vào đại học. Reed đã quen sống trong căn phòng của riêng mình.

Cái ý nghĩ phải sống với người khác thật chẳng dễ chịu chút nào. Reed là người gọn gàng và sống có quy tắc. Nỗi sợ hãi lớn nhất của cậu là phải sống với người như em trai cậu - bừa bộn và vô kỷ luật.

Nhập học được 2 tháng, nỗi lo sợ của Reed bấy lâu đã trở thành sự thật. Bạn chung phòng của cậu - Brad - thực sự là một *"con quái vật tiệc tùng".* Bàn của Brad như một đống rác, giường không bao giờ dọn và quần áo bẩn thì vương vãi khắp nơi.

Reed là người ít khi nói thẳng nên cậu không góp ý gì với Brad cả, dù trong lòng cậu rất khó chịu. Một dịp cuối tuần nọ, tôi gặp Reed và hỏi ngay: *"Mọi chuyện ở trường thế nào hả cháu?".*

Bạn cùng phòng? - "...sắp khiến cháu phát điên"

- Chuyện học hành thì không sao. - Reed nói.

- Nhưng cậu bạn ở chung phòng sắp khiến cháu phát điên rồi.

- Sao thế? - Tôi hỏi.

Reed bắt đầu kể về tình thế tiến thoái lưỡng nan của cậu và kết luận:

- Cháu muốn dọn về nhà rồi đi lên trường mỗi ngày nhưng bố mẹ lại không muốn như thế. Cháu thích con người của Brad, nhưng không chịu nổi tính bừa bãi của cậu ấy. Bác có ý kiến gì không?

Thấy rõ sự chán nản của Reed, tôi nói:

- Bác nghĩ là có. Như cháu biết rồi đó, chúng ta không thể thay đổi người khác nhưng ta có thể tác động để họ thay đổi. Cách tốt nhất để tác động tích cực đến người khác là yêu thương họ. Cháu vẫn nhớ *Năm ngôn ngữ tình yêu* đấy chứ?

- Vâng ạ.- Reed đáp. - Nó đã giúp cháu rất nhiều trong việc hẹn hò. Nhưng đây đâu phải là quan hệ yêu đương.

Reed bắt đầu kể về tình thế tiến thoái lưỡng nan của cậu và kết luận:

Tôi hỏi Reed có biết được ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Brad là gì không. Reed trả lời không

chắc nên tôi đành viết cả năm ngôn ngữ yêu thương ra một mảnh giấy. Sau đó, tôi hỏi Reed cách Brad thường chọn để thể hiện tình cảm với người khác.

Reed đọc qua danh sách rồi gạch bỏ ngay sự tận tụy và cử chỉ âu yếm. Cậu nói:

- Cháu nghĩ là lời khen ngợi. Brad luôn cảm ơn cháu vì những chuyện nhỏ nhặt nhất. Cậu ấy cũng suy nghĩ rất tích cực.

- Cháu có thấy Brad thường phàn nàn về việc gì không?

Reed suy nghĩ một chút rồi nói:

- Tuần trước Brad kể cho cháu nghe chuyện về bố cậu ấy và nói: *"Giá mà bố tôi có thể sống tích cực lên một chút thì tốt biết mấy. Bố thường nói ra những lời làm mẹ tôi tổn thương. Lúc nào ông cũng làm mẹ buồn".*

- Rõ ràng điều đó cũng làm tổn thương cả Brad nữa. - Tôi nói thêm. - Bác nghĩ cháu nói đúng. Ngôn ngữ yêu thương chính của Brad là lời khen ngợi. Chính vì thế, nếu cháu muốn Brad thay đổi cách sống thì cháu phải làm cho cậu ấy cảm nhận được sự quan tâm cùng tình yêu thương của cháu thông qua những lời khen ngợi.

- Nhưng cháu khen ngợi Brad điều gì bây giờ?

- Reed nói. - Cậu ấy ăn ở luộm thuộm lắm.

- Hãy nhìn vào những khía cạnh khác trong cuộc sống của Brad. - Tôi đề nghị. - Nếu phải nói một điều gì đó tốt đẹp về Brad, cháu sẽ nói gì?

- Brad năng động; tốt bụng. Và như cháu đã nói, cậu ấy thường suy nghĩ rất tích cực. Nói chung thì Brad cũng có những điều tốt đẹp. Chỉ có điều cháu khó thấy được những điều ấy khi nhìn vào đống quần áo bẩn mà cậu ấy vứt đầy phòng.

"Cháu muốn…"

- Vậy thì hãy tập trung vào những yếu tố tốt đẹp ấy. - Tôi nói. - Cụ thể là cháu muốn cậu ấy thay đổi điều gì?

- Cháu không muốn cậu ấy vứt vớ bẩn lên ghế của cháu nữa.

- Viết ra đi nào. - Tôi nói và đưa cho Reed cây viết. - Cháu cứ liệt kê ra những điều cháu muốn Brad thay đổi, và bác cũng sẽ liệt kê ra danh sách của riêng mình. Cháu còn muốn cậu ấy thay đổi gì nữa?

- Cháu muốn Brad bỏ quần áo bẩn vào túi giặt trong tủ. Cháu muốn cậu ấy vứt lon nước ngọt đã uống xong vào thùng rác, và cả giấy kẹo nữa. Hôm bữa cháu thấy cây kẹo đang ăn dở trên bàn cậu ấy bị kiến bu đen kịt. Cháu muốn Brad vứt sách vở lên bàn cậu ấy chứ không phải lên bàn cháu. Bác biết không, bàn của Brad bừa bộn tới mức không còn chỗ để sách nữa.

Rõ ràng, những việc đó khiến Reed vô cùng bực bội.

- Còn gì nữa không? - Tôi hỏi.

- Bây giờ thì chỉ có bấy nhiêu thôi ạ. - Reed nói. - À, còn việc này nữa: Cháu muốn Brad bỏ giày vô tủ hay dưới gầm giường chứ đừng có vứt bừa ra giữa sàn.

- Bác thấy yêu cầu của cháu là hợp lý. - Tôi nói.

- Vậy thì bây giờ bác sẽ chỉ cho cháu một kế hoạch để thay đổi những điều này. Trong ba tuần kế tiếp, cháu đừng nhắc gì đến những việc này nữa.

- Cháu chẳng bao giờ nói những việc này với Brad cả. - Reed nói. - Trừ vụ bầy kiến xâm nhập chỗ ở của tụi cháu.

- Được rồi. - Tôi nói. - Nếu cháu muốn một người thay đổi, cháu phải nói cho họ biết cháu muốn họ thay đổi điều gì. Họ đâu có đọc được ý nghĩ của cháu nên không thể biết cháu đang khó chịu vì điều gì. Tuy nhiên, ta không bắt đầu bằng việc này. Trong ba tuần tới, bác muốn cháu chú ý vào những mặt tốt của Brad mà cháu đã nói.

Suy nghĩ chiến lược để thay đổi

- Mục tiêu trong 3 tuần kế là mỗi ngày, cháu hãy nói với Brad một câu ghi nhận nào đó. Nếu ngôn ngữ yêu thương của Brad là lời khen ngợi thì sau 3 tuần, cậu ấy sẽ cảm nhận được tình yêu thương và sự trân trọng của cháu. Khi ấy, cháu có thể nói với Brad một yêu cầu của mình. Hãy chọn một điều trong danh sách những điều cháu muốn Brad thay đổi và nói về nó một cách nhẹ nhàng, chẳng hạn: *"Brad, tớ muốn yêu cầu cậu một chuyện. Cậu nó thể cất giày xuống gầm giường hay cho vào tủ không? Tớ luôn vấp phải chúng khi cậu vứt chúng giữa phòng".* Sau đó, cháu hãy nói tiếp với cậu ấy: *"Nhân tiện, nếu tớ có làm điều gì khiến cậu bực mình thì hãy nói cho tớ biết. Tớ sẽ khắc phục. Tớ muốn chúng ta có một mối quan hệ thật tốt đẹp".* Nếu Brad có đề nghị nào đó, cháu hãy cố hết sức thay đổi.

Sau lần yêu cầu đầu tiên này, cháu phải tiếp tục nói những lời ghi nhận với Brad ít nhất ba lần mỗi tuần. Và sau hai tuần, cháu lại yêu cầu một việc nào đó cho tới khi hết những điều ghi trong danh sách này. Và mỗi tuần, cháu cũng phải hỏi Brad xem mình có cải thiện được điều cậu ấy yêu cầu không. Nếu ngay cả cách làm này cũng không hiệu quả thì cháu có thể đăng ký đổi bạn chung phòng trong học kỳ tới. Theo bác, nếu một người chịu tiếp thu ý kiến của người khác thì anh ta sẽ còn thay đổi nhiều hơn khi nhận thấy mình được yêu thương.

Reed không mấy lạc quan trước những điều tôi vừa nói, nhưng cậu vẫn đáp:

- Vâng, cháu sẽ thử xem thế nào.

Reed là người luôn tự giác làm theo kế hoạch đã vạch ra. Bẵng đi mấy tháng tôi không gặp Reed. Mãi đến Giáng sinh, tôi mới gặp lại cậu ấy.

- Mọi chuyện ở trường thế nào hả cháu? - Tôi hỏi thăm.

Reed cười nói:

- Bác thật tuyệt vời.

- Ồ, sao thế cháu? - Tôi hỏi.

- Lúc ngồi trong văn phòng bác chiều hôm ấy, cháu không tin cách làm của bác có thể mang lại hiệu quả. Nhưng bây giờ thì Brad và cháu đã trở thành bạn bè thật sự của nhau. Giờ đây, cậu ấy luôn để giày dưới gầm giường, cho quần áo bẩn vào trong túi giặt và vứt những lon nước ngọt uống xong vào thùng rác. Cậu ấy còn kiếm được một cái thùng rác tái chế ở hành lang và tỏ ra rất thích nó.

- Vậy Brad yêu cầu cháu thay đổi điều gì? - Tôi hỏi.

- Yêu cầu lớn nhất của cậu ấy là cháu hãy kiếm một cái đèn bàn, để khi cháu thức khuya học bài thì không ảnh hưởng đến việc cậu ấy ngủ.

- Còn gì nữa không? - Tôi hỏi.

Reed cười:

- Cậu ấy còn bảo cháu đừng có ôm bạn gái cậu ấy mỗi khi cháu gặp cô ấy nữa. Thực ra cháu chẳng có ý gì đâu, chẳng qua cháu là người thích ôm thôi. Nhưng vì Brad không thích nên cháu không làm thế nữa.

- Mọi thứ khác vẫn tốt chứ hả? - Tôi hỏi.

- Tuyệt vời bác ạ! - Reed nói. - Cháu thấy thích cuộc sống ở trường đại học rồi.

- Bác mừng khi nghe thấy thế. - Tôi nói. - Nhưng có một điều bác phải sửa lại: Không phải bác tuyệt vời, mà là tình yêu thật tuyệt vời.

Hai chúng tôi cùng cười lớn và ôm lấy nhau.

Bạn nên hiểu rằng chiến lược này không nhằm mục đích để Reed khống chế Brad. Việc khống chế chỉ xảy ra khi ta sử dụng sự sợ hãi hay uy quyền để hiếp đáp người khác và bắt họ phải làm một việc nào đó mà họ không muốn. Còn yêu thương là khi ta nỗ lực làm một việc gì đó có lợi cho bản thân người khác và đôi lúc có kèm theo một lời đề nghị để khiến cuộc sống của cả hai trở nên tốt đẹp hơn.

Yêu cầu và đòi hỏi rất khác nhau. Tình yêu tạo ra môi trường thuận lợi để những yêu cầu được tôn trọng. Đáp lại một yêu cầu chân thành cũng là cách thức thể hiện tình yêu. Cho đi và nhận về tình yêu thương chính là nền tảng của một tình bạn vững bền.

Tình bạn bền chặt hơn

Tình bạn sẽ bền chặt hơn khi ta chọn cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của nhau. Molly và Krista làm bạn với nhau từ năm lớp 8. Khi học trung học, cả hai đều tham gia vào đội cổ vũ của trường. Họ chưa từng bỏ lỡ trận đấu nào. Vào năm cuối cấp, họ hẹn hò với hai cầu thủ trong đội bóng bầu dục. Krista hẹn hò với Randy chơi ở vị trí tiền vệ còn Molly hẹn hò với Jeo, một cầu thủ bắt bóng. Đó là một năm đầy những hoạt động thú vị.

Không may, năm học đó đã kết thúc trong bi kịch. Tám ngày trước khi tốt nghiệp, Joe qua đời trong một tai nạn giao thông do lái xe trong tình trạng say xỉn. Kế hoạch ôn thi tốt nghiệp vẫn diễn ra như kế hoạch; nhưng đối với Molly, đó là quãng thời gian đầy đau khổ.

Nỗi đau của Molly

Krista và Molly đã ở bên nhau suốt mùa hè năm đó. Cả hai tham gia một lớp học do nhà thờ tổ chức. Krista phát hiện ra giá trị của việc ngồi lắng nghe Molly kể lại những kỷ niệm về Joe. *"Nếu như anh ấy chịu nghe lời tớ thì tốt biết mấy"* - Molly nói.Krista lắng nghe và tỏ ra thấu hiểu với nỗi đau của Molly. Cô nhận ra rằng sự đau khổ có thể được xoa dịu nhiều hơn khi nói chuyện. Mỗi khi Molly khóc, Krsita lại ôm lấy bạn và hai người cùng khóc với nhau. Mùa hè năm đó đã trôi qua trong những cuộc nói chuyện đầy nước mắt của hai cô gái.

Molly dự định sẽ vào đại học nhưng do tinh thần chưa ổn định nên cô quyết định ở lại thị trấn tìm một công việc thích hợp. Krista không muốn xa bạn nhưng cô biết cuộc sống vẫn phải tiếp diễn. Và đối với cô, điều đó có nghĩa là học tiếp lên đại học. Do những trải nghiệm trong suốt mùa hè cùng với sự quan tâm dành cho Molly, Krista chọn học ngành quan hệ cộng đồng.

Sự thấu hiểu của Krista

Trong thời gian học đại học, Krista biết đến *Năm ngôn ngữ tình yêu* và gần như ngay lập tức, cô nhận ra rằng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Molly là thời gian chia sẻ và cử chỉ âu yếm. Krista không ngờ mình đã sử dụng ngôn ngữ yêu thương của Molly trong suốt mùa hè qua.

Krista rất hài lòng trước những gì mình đã làm đồng thời hiểu rõ hơn về mong muốn giúp Molly vượt qua khoảng thời gian khó khăn này. Giờ thì cô đã biết mình phải làm gì để giúp Molly hiệu quả nhất. Mỗi cuối tuần Krista đều về nhà và dành thời gian chất lượng cho Molly. Một thời gian sau, cô mời Molly đến ký túc xá của cô chơi bất cứ dịp cuối tuần nào Molly muốn. Vết thương của Molly dần được chữa lành và vào tháng Giêng năm sau, cô quyết định ghi danh vào đại học. Cô đã sẵn sàng để tiếp tục cuộc sống của mình và thật sự biết ơn người bạn đã hết lòng thương yêu cô.

Sau khi tốt nghiệp đại học, Krista cưới Randy còn Molly cưới người bạn trai cô đã gặp tại trường. Hai người chuyển đến sống ở hai thành phố khác nhau và theo đuổi ước mơ riêng của mình. Tuy nhiên, cả hai vẫn thường gọi điện để hỏi thăm về tình hình của nhau. Và mỗi năm một lần, họ lại gặp nhau ở quê nhà. Những năm tháng đó êm đềm trôi qua.

Một mùa hè nọ, khi gặp nhau, Krista nói với Molly rằng cô lo Randy đang ngoại tình. Và chỉ 6 tháng sau, nỗi lo sợ của Krista đã thành sự thật: Randy đã bỏ cô để đi theo người đàn bà khác. Krista hoàn toàn suy sụp.

Nhớ lại những điều Krista đã làm cho mình trước đây, Molly chia sẻ nỗi băn khoăn của mình với Seth, chồng cô: *"Em có thể làm gì để giúp Krista?".* Cô biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Krista là sự tận tụy. Trong những lần nói chuyện với nhau, Krista thường phàn nàn rằng Randy *"không bao giờ phụ giúp cô làm những việc lặt vặt trong nhà"*. Cô và Seth đã nói chuyện cùng nhau và thống nhất mời Krista về thành phố của họ, *"tìm giúp cô chỗ ở, việc làm và cùng cô vượt qua nỗi đau bị chồng ruồng bỏ".* Krista đã đồng ý với lời đề nghị này. Vợ chồng Molly đã yêu thương Krista cho đến khi cô vượt qua mọi đau khổ và cân bằng trở lại.

Bạn bè luôn có mặt bên cạnh bạn (không phải chỉ trong những lúc vui vẻ). Việc biết được *Năm ngôn ngữ tình yêu* sẽ giúp cho việc ở bên cạnh người mà ta quan tâm hiệu quả hơn.

Kết nối thực sự, phục vụ thật lòng

Xã hội càng phát triển thì mối quan hệ của ta ngày càng rộng. Mạng intertnet giúp ta kết nối được với nhiều người ở xa và có thể làm được nhiều việc cùng lúc.

Nếu không cẩn thận, ta có thể rơi vào tình trạng quen biết nhiều người nhưng số bạn bè đáng tin cậy lại ít đi. Tuy nhiên, trong thế giới hiện đại, rất nhiều tình bạn tuyệt vời đã nảy sinh từ những mối quan hệ quen biết đó. Học cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương của người khác sẽ giúp bạn có cơ hội đóng góp ý nghĩa vào cuộc sống của họ.

Marcie, một cô gái trẻ độc thân, nhận ra rằng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của cô là sự tận tụy.

- Tôi cảm thấy rất vui mỗi khi làm được điều gì đó giúp ích cho người khác. - Marcie nói. - Tôi làm việc trong ngành công nghiệp thực phẩm nên tôi đã tình nguyện làm việc trong bếp ăn của nhà thờ. Chúng tôi thường phục vụ vào bữa tối thứ Tư. Vào những dịp đặc biệt, chúng tôi còn tổ chức tiệc đêm nữa. Một trong những việc làm mà tôi thích nhất là tổ chức tiệc đêm vào ngày lễ Tình yêu dành cho các cặp vợ chồng ở nhà thờ. Người ta thường nói người độc thân chỉ thích đòi hỏi ở người khác, nhưng tôi tin họ mới là người cho đi nhiều hơn. Và đây chính là cách tôi cho đi.

Một trong những niềm vui nghề nghiệp của tôi trong nhiều năm qua chính là gặp được người có triết lý sống như Marcie.

Tình bạn nơi công sở

Sử dụng ngôn ngữ yêu thương của đồng nghiệp có thể giúp bạn xây dựng được tình bạn nơi công sở và tạo ra môi trường làm việc tích cực hơn.

Một quãng thời gian khó khăn: sử dụng ngôn ngữ của Cathy

Susan trở thành bạn với người đồng nghiệp 19 tuổi - Cathy, và nhanh chóng nhận ra ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Cathy là quà tặng. Chính vì thế, thỉnh thoảng Susan lại tặng Cathy vài món quà lưu niệm nhỏ. Một ngày nọ, Cathy thông báo với Susan rằng bạn trai cô đã cầu hôn cô. Dù lo lắng Cathy chưa đủ trưởng thành để kết hôn nhưng Susan vẫn không bàn luận gì về chuyện này.

Thế rồi chẳng bao lâu sau, vị hôn phu của Cathy hủy hôn và cô rơi vào tình trạng cực kỳ đau khổ. Biết được ngôn ngữ yêu thương chính của Cathy là quà tặng nên Susan thường sử dụng chúng.

- Tôi đã tặng cho Kathy một số món quà nho nhỏ. - Susan nhớ lại. - Đó có thể là một cuốn sách mà cô ấy yêu thích, vài cái kẹp hay một tấm thiệp. Vẻ mặt của Kathy khi mở quà khiến tôi rất vui. Nó đáng giá cả triệu đô-la đối với tôi đấy.

Có gì quan trọng hơn việc trao đi và nhận lại tình yêu trên đời này? Tình bạn được nuôi dưỡng bằng những biểu hiện tình cảm có ý nghĩa, nhất là khi nó được thể hiện bằng ngôn ngữ yêu thương riêng biệt.

Một tình huống khó khăn: Thể hiện tình yêu đối với Becky

Sử dụng ngôn ngữ yêu thương của đồng nghiệp còn có thể giúp bạn thay đổi thái độ đối với người ấy. Lauren không thích người đồng nghiệp Becky của mình. Cô cảm thấy Becky không làm tròn nhiệm vụ của cô ấy. Lauren muốn cải thiện mối quan hệ với Becky nhưng cô không biết liệu mình có làm được điều này hay không. Khi biết đến *Năm ngôn ngữ tình yêu,* người đầu tiên Lauren nghĩ đến là Becky.

- Tôi không biết điều gì sẽ xảy ra. - Lauren nói. - Nhưng tôi nghĩ mình cần phải thử làm điều gì đó để cải thiện mối quan hệ với Becky. Đầu tiên, tôi cần phải khám phá được ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Becky. Nhưng vấn đề là chúng tôi không nói chuyện với nhau nhiều, chủ yếu là do tôi ghét cô ấy, nên bây giờ tôi không biết phải làm thế nào.

Tôi vẫn chưa biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của cô ấy là gì. Tôi nghĩ nếu tôi tặng quà thì có thể cô ấy sẽ nghĩ rằng tôi đang cố "*mua tình bạn*" với cô ấy. Trong trường hợp này, nếu sử dụng sai ngôn ngữ sẽ còn gây hại nhiều hơn.

Giải pháp cho một năm mới

- Một sáng nọ, khi tôi vừa thức dậy thì một ý tưởng bỗng nảy đến: *"Tại sao mình không giải quyết vấn đề bằng cách đặt ra mục tiêu trong ba tháng đầu năm, mình sẽ làm một việc gì đó có ích cho các đồng nghiệp của mình để cuộc sống của họ được dễ chịu hơn?".* Rõ ràng, cách duy nhất để tôi có thể làm được điều đó là nói chuyện trực tiếp với họ. Tôi tin đây sẽ là cách tốt nhất để tôi khám phá ra ngôn ngữ yêu thương cơ bản của họ. Và quả thực, cách làm này đã mang lại hiệu quả.

Lauren hỏi hai người đồng nghiệp khác rồi mới nói chuyện với Becky. Cô giải thích về kế hoạch trong năm mới của mình:

- Tôi muốn làm một việc gì đó cho mỗi người trong văn phòng để chúng ta có được cuộc sống thoải mái hơn. Vì thế, tôi muốn cô suy nghĩ về điều này và cho tôi biết câu trả lời của cô vào ngày mai nhé.

- Chị điên à? - Becky nói. - Tại sao chị lại muốn làm cho cuộc sống của tôi thoải mái hơn?

Becky hỏi với thái độ nghi ngờ đối với ý định của Lauren.

- Có lẽ tôi hơi điên. - Lauren đáp. - Nhưng tôi muốn làm như thế thật.

- Được rồi. - Becky nói. - Thế thì tôi sẽ suy nghĩ.

Ngày hôm sau, Lauren tìm Becky thì thấy người đồng nghiệp của mình có tâm trạng khác hẳn hôm qua.

- Tôi suy nghĩ rồi. - Becky nói. - Tôi sẽ đồng ý với yêu cầu của chị nếu cả hai chúng ta cùng thực hiện nó. Thật không công bằng nếu chị làm điều gì đó cho tôi mà tôi không làm lại cho chị. Vậy nên nếu chị nói cho tôi biết tôi có thể làm gì để cuộc sống của chị trở nên thoải mái hơn thì tôi sẽ trả lời câu hỏi của chị.

Lauren chưa chuẩn bị tinh thần để nghe câu trả lời này nên cô nói:

- Tôi vẫn chưa chuẩn bị tinh thần. Cô cho tôi một ngày để suy nghĩ, ngày mai tôi sẽ trả lời cho cô

biết.

Tối hôm đó, Lauren suy nghĩ về việc đã xảy ra. Cô đã thử bày tỏ tình cảm của mình và Becky đã đáp lại. Cô biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của mình là sự tận tụy nên cô mới thấy bực mình khi Becky không *"làm tròn nhiệm vụ"* được giao. Nhưng bây giờ, Lauren có thể yêu cầu Becky làm gì để cuộc sống của cô trở nên thoải mái hơn?

Lauren nghĩ đến rất nhiều việc nhưng cô muốn chọn một việc gì đó thật xứng đáng. Cho mãi đến sáng hôm sau, khi lái xe đi làm, Lauren mới nghĩ ra.

Trong suốt ba năm trời, Lauren luôn làm nhiệm vụ pha cà phê cho mọi người vào mỗi buổi sáng. Cô không biết tại sao mình lại phải làm việc này nhưng chẳng ai đề nghị giúp đỡ cô cả. Lauren biết nhờ Becky gánh hết nhiệm vụ này thì có lẽ hơi quá đáng, vậy nên cô nghĩ: *"Có lẽ mình nhờ cô ấy làm một tuần và mình sẽ làm tuần kế tiếp. Hai người thay phiên nhau làm việc đó để nó không trở thành gánh nặng cho ai cả".* Việc này có vẻ khả thi và Lau- ren hy vọng nó sẽ có ích cho cô.

Sáng hôm đó, khi được Lauren đưa cho một tách cà phê, Becky nói:

- Chị nói trước đi.

- Khoan đã. - Lauren nói. - Tôi nghĩ ra việc này mà. Tôi nghĩ cô nên nói trước mới phải.

- Tôi biết chị nghĩ ra nó. - Becky cười nói. - Cho nên tôi mới nghĩ chị nên nói trước. Hơn nữa, việc của tôi rất khó mở miệng, nên tôi hứa sẽ nói cho chị biết ngay khi chị nói về chuyện của chị.

- Được rồi. - Lauren nói. - Chúng ta sắp nói với nhau về những việc sẽ làm cuộc sống của mình thoải mái hơn, đúng không?

- Đúng. - Becky gật đầu.

- Như cô biết đấy, sáng nào tôi cũng pha cà phê cho mọi người. Tôi không biết tại sao tự nhiên nhiệm vụ này lại thuộc về mình như vậy. Thế nên tôi nghĩ nếu cô có thể pha cà phê một tuần rồi tuần sau đến lượt tôi làm thì cuộc sống của tôi sẽ trở nên dễ chịu hơn rất nhiều. Làm như thế sẽ giúp cả hai ta đều thoải mái. Cô nghĩ sao?

Becky suy nghĩ rồi đáp:

- Tôi nghĩ tôi có thể làm được. Vậy mà trước nay tôi chưa từng nghĩ về việc này cơ đấy. Chắc là do tôi cứ nghĩ đây là nhiệm vụ của chị.

- Tất cả bắt đầu từ ba năm trước. - Lauren nói. - Một hôm, John đem phin cà phê đến văn phòng. Trước đó chúng tôi chỉ uống cà phê hòa tan. Tôi tình nguyện pha cà phê cho mọi người trong tuần đầu tiên, thế rồi sau đó thì tự nhiên nó trở thành việc của tôi luôn.

- Tôi rất sẵn lòng làm việc này. - Becky nói. - Chị muốn tôi bắt đầu ngay từ tuần này không?

- Không, tuần này để tôi làm luôn cho. - Lauren nói. - Tuần sau cô bắt đầu cũng được. Bây giờ là tới lượt cô nói.

- Yêu cầu của tôi thì khác lắm. - Becky nói. - Nghe có vẻ hơi điên... Tôi đã làm việc ở đây 2 năm rồi. Tôi nghĩ mình làm cũng được việc dù có hơi chậm khi học những thứ mới. Nhưng tôi không cảm thấy mình được trân trọng. Tôi có cảm giác như tất cả những gì tôi làm đều bị coi thường.

Cô ngập ngừng:

- Vậy nên tôi muốn yêu cầu chị là... Thật là khó nói… Tôi thấy nói ra thì thật ngớ ngẩn nhưng ý tôi là mỗi khi tôi làm được gì đó tốt, chị có thể nói với tôi những lời khen ngợi không? Những lời nói tích cực rất ý nghĩa với tôi. Nhưng xưa nay, tôi thấy mình chỉ nhận được những lời chê trách. Tôi chỉ muốn có cảm giác được người nào đó công nhận.

Cố gắng lắm Lauren mới hiểu được điều Becky nói nhưng cô biết đây chính là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Becky.

- Tôi nghĩ ai cũng thích nghe những lời khen ngợi cả. - Lauren nói. - Và tôi nghĩ mình có thể làm được điều này.

- Thấy chưa. - Becky nói. - Tôi đã nói là yêu cầu của tôi khác thường mà.

- Không sao. - Lauren nói. - Tôi đã học được rằng một việc có thể mang lại cho người này cảm giác được yêu thương và trân trọng nhưng chưa chắc đã khiến người khác cảm thấy như thế. Tôi cảm thấy được yêu thương khi người khác làm giúp tôi một việc gì đó. Còn đối với cô, đó là khi người khác bày tỏ thái độ trân trọng với những gì cô đã làm. Vậy thì hãy thử xem việc này liệu có hiệu quả không.

Đây chính là cuộc đối thoại sâu sắc nhất giữa Lauren và Becky. Lauren quay trở lại làm việc và biết rằng Becky đã mở cánh cửa để cô có thể bước vào khoang chứa tình cảm của cô ấy. (Phần 2 của câu chuyện sẽ được tiếp tục trong chương 14).

Thể hiện tình yêu với bạn bè có những nhu cầu cụ thể

Debra có một người bạn là người mẹ đơn thân, và ngôn ngữ yêu thương cơ bản của cô ấy là lời khen ngợi, ngôn ngữ yêu thương thứ hai là thời gian chia sẻ. Năm ngoái, một tuần trước sinh nhật của người bạn ấy, Debra bắt đầu gửi mỗi ngày một tấm thiệp. Cuối tuần, Debra mời người bạn ấy ra ngoài dùng bữa tối. Việc nắm được ngôn ngữ yêu thương chính của người bạn mình đã giúp Debra thể hiện tình cảm hiệu quả hơn.

Paula là người chăm sóc trực tiếp cho Shannon, một cô bé bị chứng liệt não. Paula tâm sự:

- Tôi biết mình có thể giúp Shannon về mặt thể chất nhưng tôi luôn tự hỏi: *“Làm thế nào để thể hiện được tình cảm với cô bé?”.* Sau khi biết đến *Năm ngôn ngữ tình yêu*, tôi bắt đầu quan sát hành vi của Shannon. Tôi chú ý cách phản ứng của Shannon trước những ngôn ngữ yêu thương mà tôi sử dụng với cháu.

Cô bé phản ứng tích cực nhất khi tôi dịu dàng ôm lấy nó hoặc nói những lời khen ngợi. Cô bé cũng thường đáp lại bằng ngôn ngữ yêu thương tương tự. Mỗi ngày, cô bé đều ôm lấy tôi mỗi khi tôi đến và chuẩn bị đi về. Mỗi ngày, cô bé đều nói *“Con yêu cô”* vài lần.

Bởi vì ngôn ngữ yêu thương của tôi cũng là lời khen ngợi nên tôi cảm nhận được tình cảm của Shannon. Và tôi tin rằng cô bé cũng cảm nhận được sâu sắc tình yêu tôi dành cho cháu.

Paula đã học được rằng mọi trẻ em và người lớn đều phản ứng tích cực trước những biểu hiện của tình yêu thương, đặc biệt là khi người kia sử dụng ngôn ngữ yêu thương của họ.

Hầu như người độc thân nào cũng muốn có quan hệ tốt với bạn chung phòng, đồng nghiệp và những người quan trọng khác trong đời họ. Dù được thể hiện bằng ngôn ngữ nào chăng nữa thì tình yêu đều có khả năng củng cố mối quan hệ giữa người với người. Nhưng khi được thể hiện bằng chính ngôn ngữ yêu thương cơ bản của đối tượng thì tình yêu sẽ càng được truyền tải sâu đậm hơn.

Những điều cần suy ngẫm

1. Bạn có một mối quan hệ sâu sắc nào thời trung học không? Nếu có, hãy viết tên người ấy ra và trả lời câu sau: *"Mình phải làm gì để khám phá ngôn ngữ yêu thương cơ bản của người bạn ấy?".* Nếu bạn tin rằng mình đã biết được ngôn ngữ yêu thương cơ bản của người bạn kia thì hãy tự hỏi: *"Mình có thể sử dụng ngôn ngữ yêu thương đó như thế nào trong tuần này?".*

2. Nếu bạn đang hay đã từng học đại học thì mối quan hệ của bạn với các bạn học ra sao? Nếu bạn đã tốt nghiệp, bạn có còn duy trì mối quan hệ bạn bè với ai không? Bạn phải làm gì để củng cố mối quan hệ này?

3. Nếu bạn đã đi làm thì hãy liệt kê tên của những đồng nghiệp thân thiết nhất của bạn. Bạn có biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của những người này không? Nếu chưa biết thì bạn định sẽ làm gì để tìm ra?

4. Bạn muốn thiết lập mối quan hệ thân thiết hơn với người đồng nghiệp nào? Bạn cần phải làm gì để làm được điều đó?

5. Ngoài bố mẹ và anh chị em ra, ai là người quan trọng nhất trong đời bạn? Gần đây bạn có thể hiện tình cảm với họ không?

6. Bạn có biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của người đó không? Bạn phải làm gì để khám phá và sử dụng được ngôn ngữ tình yêu của họ?

Chương 13

NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG ĐỐI VỚI NHỮNG BẬC CHA MẸ ĐƠN THÂN

Cuộc sống của Amanda không dễ dàng chút nào. Cô là một người mẹ đơn thân với hai đứa con đang ở tuổi vị thành niên, Marc - mười lăm tuổi, và Julie - mười ba tuổi. Cô đã nuôi dạy chúng một mình kể từ lúc chồng cô bỏ đi khi Marc lên mười.

Amanda hiểu rõ những tổn thương sau khi ly hôn và đã cố gắng vượt qua cảm giác bị chối bỏ của bản thân. Cô sống có trách nhiệm với bản thân mình. Với sự giúp đỡ của cha mẹ, Amanda đã hoàn tất chương trình huấn luyện y tá và vào làm việc tại một bệnh viện địa phương. Amanda phải làm việc toàn thời gian ở bệnh viện bởi số tiền mà chồng cũ của cô đóng góp để nuôi dạy lũ trẻ rất ít ỏi và không đều đặn.

Dù đã đạt được nhiều thành công đáng khích lệ nhưng lúc nào Amanda cũng sống trong cảm giác day dứt thầm lặng. Vì yêu cầu của công việc, cô không thể dành nhiều thời gian cho các con như cô mong muốn. Không phải lúc nào cô cũng tham dự được những hoạt động ngoại khóa của con. Cô cảm thấy Julie và Marc đang lớn lên và dần rời xa vòng tay của mình. Cô tự hỏi liệu chúng đã chuẩn bị sẵn sàng cho những khó khăn đang chờ đợi phía trước hay chưa. Gần đây, Marc thường hay tranh cãi và phê phán cô trong khi Julie thì bắt đầu muốn hẹn hò nhưng cô lại cho rằng nó vẫn còn bé quá.

Trong văn phòng của tôi, Amanda nói: *"Tôi không chắc là mình có làm đúng hay không. Tôi đã rất cố gắng nhưng đến thời điểm này, tôi không biết mình nên làm gì trong giai đoạn tuổi vị thành niên của các con nữa".*

Tâm sự của Amanda cũng chính là tâm sự của hàng trăm bậc cha mẹ đơn thân mà tôi đã được nghe trong nhiều năm qua. Dưới đây, tôi sẽ tập trung giúp các bạn đáp ứng được nhu cầu thương yêu của con một cách hiệu quả.

Trong xã hội không ngừng xoay chuyển này, đôi lúc ta cảm thấy đơn độc khi chỉ có một mình. Mục đích tôi viết cuốn sách này là để động viên và giúp đỡ hàng ngàn cha mẹ đơn thân như Amanda. Có thể bạn cũng là một người cha, người mẹ đơn thân hoặc quen biết một phụ huynh đơn thân nào đó đang cần sự động viên, giúp đỡ. Dù là ai chăng nữa thì bạn cũng nên nhớ rằng việc khám phá ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con trẻ là việc làm vô cùng cần thiết. Nó sẽ giúp bạn đầu tư tốt nhất lượng thời gian ít ỏi của mình cho việc đáp ứng nhu cầu tình cảm của con. Trẻ cần được trải nghiệm cả năm ngôn ngữ tình yêu nhưng nếu không nhận được đầy đủ ngôn ngữ yêu thương cơ bản của mình, khoang chứa tình cảm của trẻ cũng sẽ vơi cạn.

Kevin đã trải qua một ngày cuối tuần với cậu con trai Matt của mình. Hai người đã cùng xem bóng đá, rửa xe và chơi golf với nhau. Kevin cảm thấy rất tuyệt vời khi được ở bên con như thế. Chính vì vậy, có lẽ anh sẽ rất sửng sốt khi nghe được những lời Matt tâm sự với chuyên viên tư vấn vào thứ Ba tuần sau đó. Khi được hỏi: *"Cháu cảm thấy thế nào về quãng thời gian ở bên cha cuối tuần vừa rồi?"*, Matt đáp:

- Cha cháu và cháu làm rất nhiều việc với nhau. Nhưng cháu không nghĩ là cha thương cháu.

- Sao cháu lại nói thế?

- Vì cha chẳng bao giờ hỏi cháu về những suy nghĩ hay cảm nhận của cháu cả.

Việc cha con bất đồng trong cách nhìn nhận về quan hệ giữa đôi bên không có gì là lạ. Một nghiên cứu cho thấy nhiều bậc làm cha thường cho rằng mình đã quan tâm, yêu thương con trong khi con cái của họ vẫn cảm thấy bị bỏ rơi và chẳng có ý nghĩa gì đối với bố chúng cả.

Việc này cũng đúng với quan hệ giữa con cái và bậc cha mẹ đang sống cùng với trẻ. Tyler, 10 tuổi, nói: "*Mẹ cháu đã làm việc rất vất vả. Cháu biết là mẹ yêu cháu nhưng ước gì mẹ đừng suốt ngày trách mắng cháu như thế*".

Giúp con bạn cảm nhận được tình thương...

Câu hỏi được đặt ra ở đây không phải là: *"Bạn-với tư cách là một phụ huynh đơn thân - có yêu thương con bạn không?"* mà là: *"Con bạn có cảm nhận được tình yêu của bạn không?".* Chỉ có sự chân thành thì chưa đủ, ta phải học cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con nữa. Tôi tin rằng nguyên nhân dẫn đến những hành vi sai trái của trẻ đa số bắt nguồn từ việc chúng không cảm nhận được tình thương yêu của cha mẹ và những người lớn quan trọng trong đời chúng. Mỗi đứa trẻ có một ngôn ngữ yêu thương cơ bản - loại ngôn ngữ có thể truyền tải và đáp ứng được nhu cầu tình cảm của trẻ nhiều nhất. Nếu các bậc phụ huynh không tìm được và sử dụng đúng ngôn ngữ tình yêu cơ bản đó thì trẻ sẽ vẫn không cảm nhận được tình cảm của bố mẹ, dù họ có sử dụng hết bốn ngôn ngữ còn lại chăng nữa.

Dưới đây, tôi sẽ tóm tắt lại năm ngôn ngữ yêu thương và ta sẽ cùng bàn về cách áp dụng chúng đối với con trẻ.

... Bằng những lời khen ngợi

Ngôn ngữ này giúp bạn khẳng định lại giá trị của con bạn thông qua lời nói. *"Mẹ yêu con", "Con mặc bộ váy đó đẹp lắm", "Con xếp chăn ngay ngắn lắm", "Con bắt bóng tuyệt lắm!", "Cám ơn con đã rửa xe giúp cha", "Cha rất tự hào về con"*... là những lời ghi nhận.

Ba từ *"Mẹ yêu con"* cũng giống như một cơn mưa tưới mát tâm hồn trẻ. Ngược lại, những lời cay nghiệt có thể phá vỡ lòng tự trọng của trẻ và khiến chúng ghi nhớ suốt đời.

Với câu nói: *"Mẹ cháu đã làm việc rất vất vả. Cháu biết là mẹ yêu cháu nhưng ước gì mẹ đừng suốt ngày trách mắng cháu như thế",* cậu bé Tyler đã tiết lộ ngôn ngữ yêu thương chính của mình là lời khen ngợi. Tyler cũng đã cho ta thấy một thực tế: Việc sử dụng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của trẻ theo hướng tiêu cực chỉ khiến trẻ tổn thương nhiều hơn mà thôi. Vì ngôn ngữ yêu thương của Tyler là lời khen ngợi nên những lời tiêu cực của mẹ càng khiến trái tim cậu bé bị tổn thương nhiều hơn.

... Bằng quà tặng

Một món quà mang đến thông điệp rằng: *"Có người đang nghĩ đến mình. Hãy xem người đó đã cho*

mình món gì đây này". Quà tặng không cần đắt tiền. Đôi lúc, quà tặng chỉ đơn giản là một hòn đá bạn nhặt dọc đường hay một bông hoa được hái trong vườn. Để tăng thêm giá trị cho món quà của mình, bạn hãy gói nó cẩn thận. Dù là đồng phục hay các vật dụng học tập chăng nữa thì khi được tặng theo cách này, nó cũng có thể trở thành một món quà rất ý nghĩa dành cho trẻ.

Bạn không nên tặng quà cho con bạn chỉ vì trẻ đã xếp giường hay dọn phòng. Những món quà như thế chỉ giống như một sự trao đổi vì trẻ đã hoàn thành một công việc nào đó chứ không phải một món quà theo đúng nghĩa. Quà tặng xuất phát từ tình yêu thương của bố mẹ chứ không phải là do trẻ đáng được tặng.

Nếu bạn đi công tác và đem về cho hai cô con gái hai con gấu bông thì đừng bất ngờ khi một đứa nhảy lên reo hò: *"Cám ơn bố, cám ơn bố"* rồi đặt tên cho con gấu và đặt nó vào vị trí đặc biệt trong phòng; còn đứa thứ hai chỉ nói *"Cám ơn bố"* rồi để con gấu sang một bên và bắt đầu hỏi bạn về chuyến đi. Trong khi ngôn ngữ yêu thương cơ bản của cô con gái thứ nhất của bạn là quà tặng thì với cô con gái thứ hai, thời gian chia sẻ mới chính là điều khiến cô bé hạnh phúc. Cô bé thích nhận được sự quan tâm của bạn hơn việc nhận được con gấu bông.

…Bằng sự tận tụy

Hãy thể hiện tình yêu thương của bạn bằng cách làm giúp trẻ những việc mà trẻ không thể tự làm. Chúng ta đã sử dụng thứ ngôn ngữ này từ rất sớm bằng cách thay tã, cho ăn và đáp ứng lại những nhu cầu thể chất của trẻ lúc mới chào đời. Trong 18 năm kế tiếp, cuộc sống của người làm cha mẹ sẽ có vô số những lần nấu ăn, giặt đồ, dán băng cá nhân, sửa xe đạp và hàng ngàn việc không tên khác.

Khi con lớn dần, chúng ta thể hiện tình yêu thương của mình bằng cách dạy cho trẻ những kỹ năng cần thiết để chúng tự chăm sóc bản thân,chẳng hạn thay vì nấu ăn cho chúng, ta sẽ dạy chúng cách chế biến một bữa ăn.

Sự tận tụy là một trong những cách thức thể hiện tình cảm với trẻ hiệu quả nhất. Mandy, 10 tuổi, tâm sự: *"Cháu biết mẹ yêu cháu vì mẹ luôn giúp cháu làm bài tập, đặc biệt là môn toán".*

…Bằng thời gian chia sẻ

Thời gian chia sẻ có nghĩa là dành cho con bạn sự chú ý tuyệt đối. Đối với trẻ nhỏ, đó là khi được chơi bóng cùng bạn hoặc được nghe bạn đọc sách. Với trẻ lớn hơn, đó là khi được cùng bạn đi dạo trong rừng, vừa ngắm cảnh vừa trò chuyện. Mỗi trẻ có mức độ chín chắn khác nhau nên ta phải nương theo trẻ khi muốn dành thời gian chia sẻ cho chúng. Chúng ta phải dành thời gian tìm hiểu sở thích và thâm nhập vào thế giới của trẻ.

Việc ở bên cạnh nhau chưa hẳn đã tạo ra thời gian chia sẻ. Hai cha con cùng xem bóng đá nhưng đứa con chỉ cảm thấy đó là thời gian chia sẻ khi người cha tập trung tuyệt đối vào con mình. Nếu người cha chỉ tập trung vào trận bóng thì có thể đứa con sẽ cảm thấy bị chối bỏ, như lời cậu bé Matt đã nói ở trên. Hai cha con họ đã làm nhiều việc cùng nhau, nhưng Matt lại cảm thấy trống rỗng: *"Vì bố chẳng bao giờ hỏi về những suy nghĩ và cảm nhận của cháu cả".*

…Bằng cử chỉ âu yếm

Cử chỉ âu yếm bao gồm việc ôm hôn, vỗ vai, nắm tay khi qua đường và thậm chí là vật nhau trên sàn.

Tôi hỏi cậu bé Jason, 11 tuổi:

- Theo thang điểm từ 0 tới 10, cháu cảm thấy cha cháu yêu thương cháu được tới đâu?

Không cần suy nghĩ, cậu bé đáp ngay:

- 10 điểm ạ!

Rồi khi tôi hỏi vì sao cậu bé lại cảm thấy như thế, cậu đáp:

- Cha thường đụng vào cháu mỗi khi đi ngang qua cháu, và đôi lúc cha còn vật lộn với cháu trên sàn nữa.

Hãy nhớ rằng, ngôn ngữ cử chỉ âu yếm là phương tiện truyền tải tình cảm rất hữu hiệu.

Tôn trọng ngôn ngữ yêu thương đặc trưng của trẻ

Có thể bạn đang nghĩ: *"Tôi đã làm vài thứ cho con tôi, vậy là bây giờ con tôi đã cảm thấy được yêu thương rồi đúng không?".* Chưa hẳn. Một nguyên tắc thì không thể nào đúng với tất cả mọi người, vậy nên một ngôn ngữ yêu thương thì không thể đúng với mọi đứa trẻ. Mỗi trẻ có một ngôn ngữ yêu thương cơ bản riêng, khác biệt với ngôn ngữ yêu thương của những người anh em còn lại trong gia đình. Nếu muốn đáp ứng thành công nhu cầu tình cảm của trẻ, ta phải khám phá được ngôn ngữ yêu thương cơ bản của trẻ và thường xuyên sử dụng nó. Đó chính là cách hữu hiệu nhất để đong đầy khoang chứa tình cảm của trẻ.

Tôi không khuyên bạn chỉ nên sử dụng một ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con mình. Trẻ cần nhận được tình yêu thương thông qua cả năm ngôn ngữ, nhưng cần nhiều nhất vẫn là loại ngôn ngữ chính.

Một người cha đơn thân nói: *"Tôi có hai đứa con gái sinh đôi. Tôi và vợ đã ly hôn . Ban đầu, tôi không biết cách giao tiếp với các con. Khi chúng bắt đầu lớn hơn, tôi biết mình phải cải thiện khả năng làm cha. Có người tặng tôi cuốn 'Năm ngôn ngữ tình yêu dành cho trẻ em', và tôi đã đọc nó. Tôi rất bất ngờ khi phát hiện hai đứa con sinh đôi của tôi lại có ngôn ngữ yêu thương khác nhau như vậy. Một đứa là thời gian chia sẻ còn một đứa là cử chỉ âu yếm. Bây giờ, khi đã học được cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương của chúng, tôi thấy mối quan hệ của ba cha con tôi trở nên gần gũi hơn rất nhiều".*

Làm sao để khám phá ra ngôn ngữ yêu thương của con bạn?

Vậy làm thế nào để khám phá ra ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con bạn? Hãy xem lại những nguyên tắc ta đã bàn trước đây:

1. *Quan sát cách trẻ thể hiện tình cảm với bạn:* Nếu con gái bạn luôn mong muốn được bạn ôm vào lòng thì có thể ngôn ngữ yêu thương cơ bản của cô bé là cử chỉ âu yếm. Nếu con trai bạn luôn khen hay cám ơn: *"Mẹ, bữa ăn hôm nay rất ngon"* thì ngôn ngữ yêu thương cơ bản của cậu bé có thể là lời khen ngợi.

2. *Lắng nghe yêu cầu của con:* Những yêu cầu của trẻ thường thể hiện ngôn ngữ yêu thương của chúng: *"Bố ơi, mình ra công viên chơi đi"; "Mẹ ơi, đọc truyện cho con nghe nhé".* Khi đó, trẻ đang đòi hỏi thời gian chia sẻ và rất có thể đó cũng chính là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của chúng.

3. *Lắng nghe những lời phàn nàn: "sao bố không mang quà về cho con?"* có thể là cách con bạn cho bạn biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của nó là quà tặng. Hay khi con bạn nói: *"Từ khi bố đi rồi mình chẳng còn tới bãi biển nữa"* có thể là dấu hiệu chứng tỏ rằng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của trẻ là thời gian chia sẻ.

Nếu những cách này vẫn không giúp bạn khám phá ra ngôn ngữ yêu thương của con thì bạn có thể thử nghiệm bằng cách mỗi tuần sử dụng thử một ngôn ngữ yêu thương và quan sát phản ứng của con bạn. Khi bạn dùng đúng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con trẻ, thái độ của trẻ sẽ thay đổi hẳn.

Kathy miêu tả bản thân mình là *"một người mẹ đơn thân vất vả, tha thiết mong nuôi con lớn lên trong tình yêu thương".* Sau khi ly dị, cô đã gặp rất nhiều vấn đề với các con của mình. Khi tìm hiểu cách giải quyết vấn đề, cô đã đọc *Năm ngôn ngữ tình yêu dành cho trẻ em* và nhận ra rằng mỗi đứa có một ngôn ngữ yêu thương khác nhau.

- Tôi nhận thấy quà tặng là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của đứa con lớn - Miranda. Nó rạng rỡ hẳn lên khi nhận được một món quà nào đó. Không nhất thiết phải là quà tặng đắt giá; đôi lúc chỉ cần một vật lưu niệm nho nhỏ thể hiện tình cảm là được rồi. Nó thường khoe với bạn bè về những món quà mà tôi đã tặng. Điều đó đã thay đổi thái độ của nó đối với tôi. Còn cậu con trai Jordan 10 tuổi lại có ngôn ngữ yêu thương cơ bản là thời gian chia sẻ. Nó thích ở cùng tôi. Chúng tôi cùng đọc sách mỗi đêm và tôi bắt đầu thích xem thằng bé chơi game. Nó cũng thích sự hiện diện của tôi. Đôi lúc tôi phải rất cố gắng mới có thể dành cho thằng bé sự chú ý tuyệt đối. Nhưng một khi tôi đã dành được thời gian để ở bên cạnh Jodan thì thằng bé rất thích.

Tôi khuyên bạn không chỉ sử dụng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của trẻ mà còn nói cho ông bà, cô dì chú bác hay những người lớn quan trọng khác trong cuộc sống của trẻ như giáo viên chủ nhiệm của con biết điều này. Trẻ cần cảm nhận được tình yêu thương từ những người họ hàng, bạn bè, thầy cô giáo chứ không chỉ mỗi người chăm sóc chính.

Trừng phạt và ngôn ngữ yêu thương

Patti đã tham dự một buổi nói chuyện dành cho những phụ huynh đơn thân của tôi và cô nhận ra rằng lời khen ngợi chính là ngôn ngữ yêu thương của đứa con trai Phillip 11 tuổi của cô. Patti cũng nhận ra rằng suốt 6 tháng qua, cô đã nói rất nhiều lời tiêu cực với con mình về chuyện bài vở ở trường cũng như cách nó đối xử với em gái. Cô quyết tâm trong vài tuần tới, cô sẽ nói với con những lời tích cực hơn.

- Thật khó tin được những điều vừa xảy ra. - Patti nói. - Chưa tới một tuần, Phillip đã có thái độ khác hẳn. Bây giờ, công việc đầu tiên mà Phillip làm mỗi buổi chiều là hoàn thành bài tập về nhà mà không cần tôi phải nhắc nhở. Và tôi thấy thái độ của thằng bé với em gái cũng khác đi. Thật khó tin là chỉ cần sử dụng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Phillip là có thể khiến thằng bé thay đổi nhiều đến vậy.

Đong đầy tình cảm của trẻ không có nghĩa là sẽ loại bỏ được mọi hành vi không tốt của trẻ. Điều này chỉ có nghĩa là trẻ sẽ có hành vi tốt hơn nếu khoang chứa tình cảm của chúng được đong đầy.

Khi con bạn mắc lỗi và bạn cần phạt cháu, hãy đong đầy khoang chứa tình cảm của trẻ trước khi đưa ra hình phạt. Khi bị phạt mà không cảm nhận được tình cảm yêu thương từ bố mẹ mình, trẻ sẽ rất dễ nổi loạn.

Thể hiện tình thương trước và sau khi trừng phạt

Chính vì thế, tôi đề nghị các bậc phụ huynh hãy sử dụng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con mình một cách có ý thức, cả trước lẫn sau khi áp dụng hình phạt đối với chúng.

Chẳng hạn, bạn quy ước với trẻ là không được chơi bóng đá trong nhà và nếu vi phạm, quả bóng sẽ bị tịch thu cất giữ trong vòng 2 ngày. Thêm vào đó, nếu có đồ vật gì đó bị vỡ, trẻ sẽ phải đền bằng tiền quà vặt của chúng. Vậy điều gì sẽ xảy ra khi con bạn vi phạm quy ước? Cả hai người đều đã biết hình phạt là gì. Tuy nhiên, cách bạn thực hiện hình phạt ấy ra sao mới chính là điều quan trọng. Giả sử ngôn ngữ yêu thương của con bạn là lời khen ngợi thì bạn có thể thực hiện hình phạt theo cách sau:

Bạn bước vào nhà và nói với con: *"Một trong những điều mẹ thích nhất ở con đó là con luôn thực hiện đúng những quy định của mẹ con mình. Đối với mẹ, đó là một đức tính rất tốt và là dấu hiệu cho thấy con đã trưởng thành hơn. Nhưng hôm nay, con đã chơi bóng trong nhà và làm vỡ cửa kính. Như vậy, quả bóng của con sẽ phải nằm trong rương hai ngày và con sẽ phải lấy tiền quà vặt của con ra đền lại tấm kính vỡ. Nhưng dù sao thì mẹ vẫn tự hào là con ít khi để xảy ra việc này. Và mẹ lấy làm vui mừng vì điều đó".*

Khi làm như thế, bạn đã thực hiện việc trừng phạt trẻ trong tình yêu thương. Có thể con bạn sẽ đón nhận hình phạt này với thái độ tích cực.

Nhưng nếu bạn bước vào phòng và chỉ nói với trẻ rằng: *"Con biết là con không được ném bóng trong nhà mà. Nhưng hãy xem hôm nay con đã làm gì nào. Con làm vỡ kính rồi. Con biết kết quả là sao rồi, đúng không? Đem bóng vào trong rương cất đi; và tiền quà vặt tuần này của con sẽ được dành để mua kính thay đấy".* Sau đó bạn bước thẳng ra khỏi phòng. Trong trường hợp này, rất có thể con bạn vừa cất quả bóng vừa nghĩ: *"Mình đã cố làm theo quy định rồi. Chỉ mới vi phạm có một lần mà mẹ đã la mắng mình đến thế".*

Trẻ không nổi loạn vì hình phạt mà là với cách bạn thực hiện hình phạt bởi khi ấy, chúng cảm thấy bị chối bỏ nhiều hơn là được yêu thương.

Đáp ứng nhu cầu yêu thương của riêng bạn

Tôi đã nói rất nhiều về những việc mà các phụ huynh cần làm để đáp ứng nhu cầu tình cảm của con mình. Tuy nhiên, tôi cũng hiểu rằng các bậc phụ huynh cũng có nhu cầu tình cảm tương tự như con cái họ. Trong cuốn *Năm ngôn ngữ tình yêu dành cho trẻ em*, tôi có đề cập đến vấn đề này và đã nhắc nhở các bậc phụ huynh đơn thân cần nhận ra nhu cầu của bản thân mình:

"Khi trẻ cảm thấy hối hận, sợ hãi, giận dữ và không an toàn, có thể một trong hai hoặc cả hai phụ huynh của trẻ cũng đang trải qua những cảm xúc đó. Chẳng hạn như người mẹ đã từng bị chồng bỏ rơi hoặc đánh đập trong quá khứ vẫn đang phải sống trong cảm giác tổn thương, cô đơn và giận dữ. Cha mẹ

đơn thân cũng có nhu cầu tình cảm như tất cả mọi người. Khi những nhu cầu đó không được người chồng/vợ cũ hay con cái đáp ứng, họ thường tìm đến sự giúp đỡ của bạn bè. Đây là cách rất hữu hiệu có thể giúp họ được đong đầy tình cảm.

Tuy nhiên, bởi vì nhu cầu tình cảm của phụ huynh đơn thân quá lớn nên họ có nguy cơ bị người khác phái lợi dụng về mặt tình dục, tài chính hay tình cảm. Họ cần cẩn thận khi làm quen với những người bạn mới. Nguồn cung cấp tình cảm an toàn nhất chính là từ bạn bè lâu năm hay người thân. Nếu cứ cố tìm cách thỏa mãn nhu cầu tình cảm của mình một cách thiếu trách nhiệm, họ chỉ càng khiến bi kịch đời mình chất chồng mà thôi".

Nếu đã ly hôn hay chồng/vợ của bạn qua đời, bạn hãy cho mình thời gian để đau buồn, và rồi sau đó mọi chuyện sẽ dần nguôi ngoai. Một cách giải tỏa tích cực là thường xuyên nói chuyện với người thân hoặc bạn bè về cảm giác của bạn, từ sự đau khổ, giận dữ, chán nản cũng như cả những nỗ lực vượt qua niềm đau đó. Nếu có thể, bạn hãy dành thời gian tham gia những khóa học hoặc những nhóm xã hội dành cho các bậc cha mẹ đơn thân.

Nếu biết cách đấu tranh theo chiều hướng tích cực, bạn sẽ trở thành tấm gương tốt cho con cái noi theo. Nhà tâm lý học Sherill và Prudence Tippins đã nói: *"Món quà tốt nhất bạn có thể tặng cho con mình đó là sự khỏe mạnh về cảm xúc, thể chất, tinh thần và tri thức của chính bạn".* Có một sự thật là có thể bạn sẽ phải làm một phụ huynh đơn thân trong nhiều năm nữa. Chính vì thế, hãy cố gắng trở thành tấm gương về sự chính trực và trách nhiệm để các con bạn noi theo. Hy vọng rằng việc hiểu được *Năm ngôn ngữ tình yêu* này sẽ giúp bạn đạt được mục đích này.

Những điều cần suy ngẫm

1. Nếu bạn không biết ngôn ngữ yêu thương cơ bản của con bạn là gì thì hãy trả lời những câu sau:

• Con bạn thể hiện tình cảm với mọi người bằng cách nào nhiều nhất?

• Con bạn hay phàn nàn về điều gì nhất?

• Con bạn hay đòi hỏi điều gì nhất?

2. Bạn có thể cải thiện cách thức trừng phạt con trẻ bằng cách sử dụng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của chúng không?

3. Bạn sử dụng ngôn ngữ yêu thương chính của con mình để giảm nhẹ nỗi đau trong lòng con bạn như thế nào?

4. Nếu là một phụ huynh đơn thân, bạn đáp ứng nhu cầu tình cảm cá nhân của mình như thế nào? Ai là người mà bạn có thể tìm đến nương tựa khi gặp chuyện đau buồn?

5. Bạn có tham gia vào các khóa học hoặc các nhóm dành cho phụ huynh đơn thân tại địa phương mình không? Nếu không, bạn có thể tự tổ chức các nhóm hoặc khóa học cho những người có hoàn cảnh như bạn.

Chương 14

TÌNH YÊU CHÍNH LÀ CHÌA KHÓA ĐẠT ĐẾN THÀNH CÔNG

Tất cả chúng ta đều mong muốn mình sẽ thành công trong cuộc sống, và những người độc thân cũng vậy. Nhưng làm sao để thành công?

Tỷ phú J. Paul Getty đã trả lời câu hỏi trên như sau: *"Hãy dậy sớm, làm việc thêm giờ và kinh doanh dầu mỏ!".* Có thể công thức này đúng đối với Getty nhưng với nhiều người khác thì không. Một người bạn của tôi lại cho rằng: *"Thành công là làm hết sức mình với những gì bạn có".* Tôi thích định nghĩa này.

Mọi người đều có khả năng làm được một điều gì đó tốt đẹp cho đời. Thành công không được đo bằng số tiền bạn sở hữu hay chức tước bạn đang nắm giữ mà chính là từ những gì bạn đã làm được. Chức tước và tiền bạc có thể bị tiêu xài một cách hoang phí và mất đi nhưng nó cũng có thể trở thành công cụ đắc lực dùng để giúp đỡ người khác.

Chúng ta thường dùng từ "thành công" trong một lĩnh vực cụ thể nào đó, chẳng hạn như học vấn, sự nghiệp, gia đình, tín ngưỡng, các mối quan hệ… Khi ta xem xét một người thành công ở một lĩnh vực, nghĩa là khi đó, ta đang nói đến việc họ đã đạt được mục tiêu nào đó trong đời họ.

Dù trong lĩnh vực nào và quan điểm về thành công của bạn là gì chăng nữa thì chắc chắn bạn sẽ được thành công dễ dàng hơn nếu biết bày tỏ tình cảm yêu thương của mình một cách hiệu quả.

Thành công trong kinh doanh

Hãy suy nghĩ một chút về thành công trong kinh doanh. Tom Peters, tác giả cuốn *Thriving on Chaos*, đã từng nói rằng: *"Chỉ có những công ty luôn theo sát khách hàng mới có thể tồn tại và thành công được".* Rõ ràng, Peters đang nói về vai trò quan trọng của các mối quan hệ. Thành công thực sự trong kinh doanh bao giờ cũng được xây dựng trên nền tảng những mối quan hệ.

Nhà tâm lý Kevin Leman, tác giả cuốn *Winning the Rat Race Without Becoming a Rat,* đã nêu ra ba quy luật để thành công trong kinh doanh:

Thứ nhất: *Tất cả mọi người đều có thể mua mọi món hàng nếu họ thích người bán món hàng đó.*

Thứ hai: *Mỗi lần nói chuyện là bạn lại xây dựng được thêm một mối quan hệ.*

Thứ ba: *Chỉ cần hiểu được khách hàng là bạn sẽ bán được hàng.*

Leman kết luận rằng Quy luật Vàng: *"Hãy đối xử với người khác theo cách bạn muốn được đối xử"* chính là chìa khóa để thành công trong kinh doanh. Như vậy, tất cả các quy luật trong kinh doanh đều đòi hỏi bạn phải biết yêu thương, và sẽ hiệu quả hơn nếu bạn biết sử dụng được ngôn ngữ yêu

thương cơ bản của đối tác.

Thành công trong các mối quan hệ

Những nguyên tắc để thành công trong kinh doanh cũng chính là những quy tắc để thành công trong quan hệ nhân sự. Nhiều công ty danh tiếng cho biết tài sản quý giá nhất chính là nguồn nhân viên đang làm việc cho họ. Họ hiểu rằng môi trường làm việc không tốt sẽ gây ra căng thẳng trong công sở và làm giảm hiệu suất lao động. Và theo tôi, cách tốt nhất để thay đổi không khí nơi công sở chính là hiểu và sử dụng khái niệm *Năm ngôn ngữ tình yêu.*

Trở lại chuyện của Becky và Lauren

Quay lại chuyện của Lauren, người chúng ta đã gặp ở chương 12. Lauren không thích người đồng nghiệp Becky vì cô cảm thấy Becky không làm tròn phận sự. Cô quyết định sẽ khám phá ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Becky để xem chuyện gì sẽ xảy ra khi cô thể hiện tình cảm và sự trân trọng của mình đối với Becky. Lauren lên kế hoạch sẽ làm ít nhất một việc gì đó cho mỗi đồng nghiệp để khiến cuộc sống của họ trở nên tốt hơn trong năm tới. Vì vậy, cô đã hỏi ý kiến Becky và những người khác trong phòng.

Becky đã lật ngược tình thế bằng cách nói với Lauren: *"Tôi sẽ làm việc gì đó cho chị nếu chị cũng làm điều gì đó cho tôi"*. Sau khi suy nghĩ, Lauren đã đồng ý. Cô yêu cầu Becky chia sẻ với cô nhiệm vụ pha cà phê cho mọi người trong văn phòng mỗi sáng. Becky đồng ý và đề nghị Lauren hãy nói ra những lời ghi nhận với việc cô đã làm: *"Những lời động viên có ý nghĩa lớn đối với tôi. Nhưng tôi có cảm giác lúc nào mình cũng chỉ nhận được những lời phê bình. Tôi chỉ muốn cảm nhận được rằng có người ghi nhận sự cố gắng của tôi".* Lauren nhận ra ngôn ngữ yêu thương cơ bản của Becky chính là lời khen ngợi. Và phần sau của câu chuyện đã diễn ra như thế này:

Lauren đã rất vất vả khi thực hiện yêu cầu của Becky. Làm sao Lauren có thể nói được những lời khen ngợi Becky trong khi cô hoàn toàn không ưa người đồng nghiệp ấy? Lauren quyết định sẽ bắt đầu nói những lời khen ngợi với Becky từ việc Becky pha cà phê mỗi tuần. Ngày thứ tư của tuần đầu tiên, Lauren nói với Becky: *"Thật không biết phải cảm ơn cô thế nào về việc cô đã giúp tôi pha cà phê cho mọi người trong tuần này. Thật tuyệt vời khi được nghỉ ngơi một bữa. Tôi rất biết ơn cô vì cô đã giúp tôi".*

"Nếu như tôi còn giúp được gì khác..."

- Tôi rất vui vì có thể giúp chị. - Becky nói. - Tôi cũng rất biết ơn chị vì chị đã cho tôi cơ hội để làm những việc này. Nếu như tôi còn giúp được gì khác thì chị cứ nói cho tôi biết. Đừng ngại nhé!

Lauren quay về bàn và cảm thấy hết sức bất ngờ trước những lời nói của Becky. Lần đầu tiên Lauren thấy Becky tự nguyện xin giúp đỡ người khác. *"Tại sao mình lại không phát hiện ra ngôn ngữ yêu thương này sớm hơn nhỉ?"* - Lauren tự nhủ. -"Giờ mình sẽ nhờ cô ấy làm điều gì tiếp đây? Nhưng mình không thể làm được điều này nếu không ghi nhận ở Becky một việc nào đó. Vấn đề là ghi nhận việc gì bây giờ?".

Lauren tạm gác suy nghĩ này qua một bên và tiếp tục làm việc. Ngay hôm sau, cô thấy tóc Becky có chút thay đổi. Nếu là trước đây, có lẽ Lauren đã không màng nói đến chuyện này; nhưng bây giờ

thì khác. Cô nói với Becky một cách tự nhiên:

- Tôi rất thích kiểu tóc của cô hôm nay. Trông rất hợp với cô.

- Cám ơn chị. - Becky nói. - Tôi muốn đổi lâu lắm rồi nhưng mãi đến hôm nay mới có đủ can đảm.

- Nhìn đẹp lắm mà. - Lauren nói. Hai ngày sau, Lauren nói với Becky:

- Tối qua, lúc ra về tôi thấy cô vẫn còn làm việc. Cô ở lại làm thêm có lâu lắm không?

- Khoảng 20 phút. - Becky nói. - Tôi muốn làm cho xong phần việc đang dở dang.

- Việc đó còn nằm ngoài nhiệm vụ của cô. Tôi sẽ nói với Ray để anh ấy biết sự chăm chỉ của cô.

- Cám ơn chị. - Becky nói.

Lauren ngồi vào bàn làm việc và nghĩ: *"Mình bắt đầu quen với việc này rồi".*

"Tôi sẽ rất hạnh phúc khi được…"

Tuần sau đó, Lauren đến gặp Becky và nói:

- Có phải hôm trước cô nói nếu có việc gì cần thì cô có thể giúp tôi, phải không?

- Vâng. - Becky trả lời.

- Tôi biết lát nữa cô sẽ tới nhà in. Vậy cô có thể lấy giùm tôi một ít giấy in không?

- Tôi rất sẵn lòng. - Becky nói.

- Thực ra nếu cô muốn, - Lauren nói, - chúng ta cũng có thể thay phiên nhau làm việc này giống như việc pha cà phê vậy. Ít nhất thì nó cũng giúp ta không lặp lại việc làm của mình trong tuần.

- Ồ, tôi rất sẵn lòng làm mà. - Becky nói. - Tôi muốn đi tới nhà in bởi tôi đang thích một anh chàng ở đó. Bây giờ thì chưa có gì nhưng tôi hy vọng mọi chuyện sẽ tiến triển tốt hơn.

Hai người cười chào nhau và Lauren bước đi.

Trong mấy tháng sau đó, Lauren tiếp tục nói những lời khen ngợi với Becky và Becky vẫn tiếp tục đáp lại những yêu cầu giúp đỡ của Lauren. Chưa hết năm, cả hai đã cùng nhau đi ăn trưa, điều chưa từng xảy ra trước đó.

- Chúng tôi đã thực sự trở thành bạn bè. - Lauren nói. - Nó đã cho tôi thấy sức mạnh của tình yêu, đặc biệt là khi ta sử dụng đúng ngôn ngữ yêu thương của ai đó. Điều này đã làm thay đổi hẳn bầu không khí làm việc trong văn phòng của chúng tôi, chứ không chỉ là quan hệ giữa tôi với Becky.

Lauren rất thích cách mà cô đã dùng để có được mối quan hệ tốt đẹp với Becky.

Tình yêu có phải là giả tạo?

Làm như thể bạn yêu người đó

Nhiều người tỏ ra nghi ngờ ý tưởng yêu thương cả những người mà ta ghét: *"Việc yêu thương như thế có phải là sự giả tạo không? Ta không có được những cảm xúc tốt đẹp trong khi lại nói và làm những điều tốt đẹp".* Câu hỏi đó khiến tôi nhớ đến lời của C. S. Lewis - một học giả người Anh:

"Một quy tắc cực kỳ đơn giản có thể áp dụng cho tất cả chúng ta là: Đừng phí thời gian xem bạn có "yêu" người hàng xóm không, hãy cứ làm như thể bạn yêu họ đi. Khi đó, bạn sẽ có cơ hội khám phá nhiều bí mật to lớn của cuộc sống. Khi bạn làm như thể mình yêu ai đó, bạn sẽ dần dần yêu người đó thật. Ngược lại,nếu bạn làm tổn thương người mình ghét, bạn sẽ chỉ cảm thấy căm ghét người đó hơn mà thôi".

Cảm giác của bạn không phải lúc nào cũng đúng

Đôi lúc, tình yêu là một lựa chọn trái với cảm xúc của bạn. Nó tương tự như việc tôi phải thức dậy vào mỗi buổi sáng vậy. Nếu được lựa chọn thì chắc chẳng bao giờ tôi chọn việc thức dậy vào buổi sáng cả. Gần như sáng nào tôi cũng làm ngược lại cảm xúc của mình - thức dậy và làm một việc gì đó có ý nghĩa với mình. Nhưng tới cuối ngày, tôi luôn cảm thấy dễ chịu vì mình đã làm điều đó. *Tình yêu không phải là cảm xúc; nó là một cách hành xử.* Cảm xúc thay đổi theo cách hành xử. Chính vì thế, cảm xúc yêu thương thường đi theo hành động yêu thương. Khi tôi có những hành động yêu thương người khác, tôi cũng đã mang lại cho bản thân mình nhiều điều tốt đẹp. Nếu ta sử dụng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của người kia thì ta sẽ kích thích được thêm nhiều cảm giác tích cực trong lòng họ.

Việc yêu thương người khác luôn đòi hỏi bạn phải nỗ lực không ngừng, nhưng lợi ích mà nó đem lại là vô cùng lớn lao.

Con đường dẫn đến một mối quan hệ thành công

Học cách khám phá và sử dụng ngôn ngữ yêu thương của người khác chính là một bước tiến khổng lồ trên con đường dẫn đến thành công.

Tim - một người có tính cách hướng ngoại - đã dành nhiều thời gian ở nhà với mẹ mình hơn sau khi biết được ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bà. Anh đã đề nghị mẹ chuyển về sống chung với anh khi nghe nói bà muốn bán căn nhà cũ.

- Mẹ tôi đã 73 tuổi rồi và đang gặp nhiều vấn đề về sức khỏe. Khi tôi biết đến khái niệm *Năm ngôn ngữ tình yêu*, tôi nhận ra rằng ngôn ngữ yêu thương của mẹ là thời gian chia sẻ. Vì vậy, mỗi ngày, tôi đều dành thời gian nói chuyện với bà. Trước đó tôi cứ nghĩ đơn giản là mẹ sẽ cảm nhận được tình yêu thương của tôi khi tôi đều đặn chu cấp cho bà mọi thứ. Nhưng tôi nhận ra vẻ mặt mẹ đã thay đổi hẳn khi tôi dành thời gian nói chuyện với bà. Tôi muốn tiếp tục tìm hiểu và áp dụng *Năm ngôn ngữ tình yêu* trong quan hệ giữa tôi với mẹ, cũng như với các thành viên khác trong gia đình, bạn bè và có lẽ là cả trong mối quan hệ yêu đương của mình sau này nữa.

Đánh giá lại những điều đã xảy ra

Chúng ta luôn được lợi khi tự xem xét, đánh giá lại bản thân mình. Hãy suy nghĩ đến tình huống bạn nói chuyện với một người bạn, đồng nghiệp hay một người thân nào đó của mình và bảo với họ rằng: *"Tôi có thể làm gì để khiến cuộc sống của bạn tốt hơn?".* Nếu bạn đủ mạnh dạn để hỏi thì hãy đủ can đảm và kiên nhẫn để lắng nghe. Những gì bạn nghe được chính là điều bạn cần làm để cải thiện quan hệ với người đó.

Nếu bạn thắc mắc: *"Nhưng lỡ họ đòi hỏi điều quá sức với tôi thì sao?";* thì câu trả lời của tôi sẽ là: *"Tình yêu là thế - làm thứ có ích cho người khác!".* Ta sẽ không bao giờ thành công nếu chỉ chọn làm những việc dễ dàng. Có một cách để biết chắc bạn có đang đi đúng hướng hay không – đó là hãy ghi nhớ: *"Con đường thành công bao giờ cũng gập ghềnh".*

Yêu cả những người không yêu ta

Hầu như tất cả chúng ta đều thoải mái khi bày tỏ sự quan tâm với những người yêu thương mình. Chính vì thế, thử thách mà Chúa Jesus dành cho các tông đồ của Người hết sức khó khăn: *"Các người đã nghe nói rằng: 'Yêu hàng xóm và ghét kẻ thù', nhưng ta thì nói rằng: 'Hãy yêu kẻ thù và cầu nguyện cho những người làm khổ ta'".*

Điều thú vị là Chúa Jesus đã dùng hình ảnh Thượng đế như một tấm gương để ta noi theo: *"Cha của các người trên thiên đường... đã cho mặt trời tỏa sáng trên cả những người xấu lẫn người tốt, cho mưa rơi trên cả những người ngay thẳng lẫn gian ác".*

Có lẽ bạn sẽ nghĩ rằng: *"Chỉ có Chúa mới làm được như thế. Còn tôi, tôi không phải Chúa nên không thể yêu được cả những người đã đối xử tệ với mình".* Điều này hoàn toàn hợp lý. Nhưng Kinh thánh cũng dạy rằng: *"Thiên Chúa đã ban tình yêu của Ngài cho ta trong phép Thánh Thể".* Tất cả chúng ta đều tha thiết nhận được tình yêu. Và những người trao đi tình yêu chính là những người thành công.

Mẹ Teresa là người đã thấm nhuần chân lý này. Khi được hỏi: *"Bà cảm thấy mình đã thành công ra sao?"*, Mẹ bối rối một lúc mới trả lời: *"Tôi không nhớ Chúa đã từng nói đến thành công. Tôi chỉ nhớ Người có nói đến sự thành khẩn trong tình yêu. Đó là thành công duy nhất có giá trị".* Mẹ Teresa đã mang đến tình yêu rộng lớn cho nhân loại. Mẹ đã mở rộng trái tim để làm cầu nối chuyển tải tình yêu của Chúa đến mọi người.

Cống hiến lớn lao nhất của người độc thân là trở thành cầu nối của tình yêu thương. Và tôi mong cuốn sách này có thể giúp bạn làm được điều đó một cách hiệu quả.

Những điều cần suy ngẫm

1. Bạn cảm thấy những mối quan hệ với đồng nghiệp của mình ra sao? Nếu muốn cải thiện một quan hệ của mình, bạn sẽ chọn ai?

2. Nếu bạn đã biết được ngôn ngữ yêu thương cơ bản của đồng nghiệp thì bạn sẽ nói hay làm gì để thể hiện tình cảm của mình một cách hiệu quả?

3. Bạn có thù ghét ai không? Tại sao bạn lại cảm thấy như thế? Bạn sẽ làm gì để cải thiện mối quan hệ này?

4. Hiện tại, mối quan hệ nào của bạn căng thẳng nhất? Bạn có sẵn sàng lập kế hoạch để cải thiện

mối quan hệ này bằng cách học sử dụng ngôn ngữ yêu thương của người đó không?

PHỤ LỤC

HỒ SƠ NĂM NGÔN NGỮ TÌNH YÊU

Lời khen ngợi, Thời gian chia sẻ, Quà tặng, Sự tận tụy, Cử chỉ âu yếm – đâu là ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bạn? Có thể bạn đã nhận ra điều này nhưng cũng có thể bạn chưa có khái niệm gì về chúng. *"Hồ sơ Năm ngôn ngữ tình yêu"* dưới đây sẽ giúp bạn tìm thấy câu trả lời cho mình.

Hồ sơ này gồm 30 cặp câu. Hãy đọc từng cặp và chọn câu phù hợp với ý bạn hơn. Hãy khoanh tròn chữ cái tương ứng với câu bạn chọn. Có thể có nhiều trường hợp bạn muốn khoanh tròn cả hai nhưng chỉ nên chọn một để có được kết quả chính xác nhất.

Khi đọc các cặp câu trắc nghiệm này, bạn sẽ gặp phải những cụm từ như *"người đặc biệt"* hay *"người bạn yêu thương"* . Khi ta nói về tình yêu và ngôn ngữ yêu thương, ta thường nghĩ đến quan hệ nam nữ. Tuy nhiên, chúng ta thể hiện tình yêu và sự quan tâm trong rất nhiều hoàn cảnh cũng như nhiều mối quan hệ khác nhau. Khi làm phần hồ sơ này, bạn hãy nghĩ đến một người gần gũi nhất với bạn, chẳng hạn như bố mẹ, bạn trai, bạn gái, bạn thân, đồng nghiệp...

Hãy thực hành phần này trong những lúc bạn cảm thấy thoải mái và có nhiều thời gian. Sau khi chọn lựa xong, hãy quay trở lại và thống kê kết quả ở cuối hồ sơ. Cuối cùng, hãy đọc phần *"Giải đáp và sử dụng điểm hồ sơ của bạn".*

1. Tôi thích nhận được những lời nhắn yêu thương. A

Tôi thích được ôm. E

2. Tôi thích được ở một mình với người đặc biệt của tôi. B

Tôi cảm thấy mình được yêu thương khi có ai đó giúp đỡ tôi một cách thiết thực. D

3. Tôi thích được tặng quà. C

Tôi thích ghé thăm bạn bè và những người tôi yêu thương. B

4. Tôi thấy mình được yêu thương khi người khác làm gì đó cho tôi. D

Tôi cảm thấy được yêu thương khi người khác chạm vào tôi. E

5. Tôi cảm thấy được yêu thương khi người đặc biệt choàng vai tôi. E

Tôi cảm thấy được yêu thương khi được nhận quà từ người đặc biệt. C

6. Tôi thích được đi tham quan, du lịch với bạn bè và những người tôi thương yêu. B

Tôi thích nắm tay người đặc biệt của tôi. E

7. Những dấu hiệu hữu hình của tình yêu, chẳng hạn như quà tặng, rất quan trọng với tôi. C

Tôi cảm thấy được yêu khi người khácnói với tôi những lời khen ngợi. A

8. Tôi thích ngồi gần người mình thấy vui khi bên cạnh. E

Tôi thích nghe người khác khen mình quyến rũ/đẹp trai. A

9. Tôi thích dành thời gian cho bạn bè hoặc những người tôi yêu thương. B

Tôi thích nhận được những món quà nho nhỏ từ bạn bè hoặc những người tôi yêu thương. C

10. Những lời khen ngợi rất quan trọng đối với tôi. A

Tôi biết một người nào đó yêu thương mình khi họ giúp tôi. D

11. Tôi thích ở bên cạnh và cùng làm việc với bạn bè và những người tôi yêu thương. B

Tôi thích được nghe những lời dịu dàng. A

12. Những gì người khác làm có ảnh hưởng đến tôi nhiều hơn là lời nói. D

Cái ôm khiến tôi cảm thấy được kết nối và có giá trị. E

13. Tôi luôn thích được nghe những lời khen ngợi và không muốn nghe chỉ trích A

Nhiều món quà nhỏ có giá trị nhiều hơn một món quà lớn. C

14. Tôi cảm thấy gần gũi với một người khi chúng tôi cùng nói chuyện hay làm gì đó. B

Tôi cảm thấy gần gũi với bạn bè và những người tôi yêu thương nhiều hơn khi họ chạm vào tôi thường xuyên. E

15. Tôi thích nghe người khác khen ngợi thành công của tôi. A

Tôi biết người khác yêu thương tôi khi họ làm cho tôi những việc mà bản thân họ không thích làm. D

16. Tôi thích được bạn bè hay những người tôi yêu thương chạm vào khi họ đi ngang qua. E

Tôi thích người khác tỏ ra hứng thú thực sự với những gì tôi nói. B

17. Tôi cảm thấy được thương yêu khi bạn bè hay những người tôi yêu thương giúp tôi trong công việc hay một dự án nào đó. D

Tôi rất thích được nhận quà từ bạn bè hay những người tôi yêu thương. C

18. Tôi thích được nghe người khác khen về ngoại hình của tôi. A

Tôi cảm thấy được yêu khi người khác dành thời gian tìm hiểu cảm xúc của tôi. B

19. Tôi cảm thấy an toàn khi người đặc biệt của tôi chạm vào tôi. E

Sự tận tụy mang đến cho tôi cảm giác được yêu thương. D

20. Tôi biết ơn người đặc biệt của tôi vì những điều mà người ấy đã làm cho tôi. D

Tôi thích được nhận những món quà từ những người đặc biệt của tôi. C

21. Tôi rất thích cảm giác được người ta chú ý tuyệt đối đến mình. B

Tôi rất thích cảm giác khi được người khác quan tâm tận tụy đến mình. D

22. Tôi cảm thấy được yêu thương khi một ai đó chúc mừng sinh nhật tôi bằng một món quà. C

Tôi cảm thấy được yêu khi một người mừng sinh nhật của tôi bằng những lời nói ý nghĩa. A

23. Tôi biết người ta đang nghĩ đến mình khi người ấy tặng tôi một món quà. C

Tôi cảm thấy được yêu thương khi được người ta giúp tôi làm việc nhà. D

24. Tôi cảm thấy biết ơn người nào đó khi họ kiên nhẫn lắng nghe câu chuyện của tôi và không chen ngang. B

Tôi cảm thấy biết ơn khi người nào đó ghi nhớ những ngày đặc biệt của cả hai bằng một món quà. C

25. Tôi biết người nào đó yêu thương tôi khi họ san sẻ công việc hằng ngày với tôi. D

Tôi thích những chuyến đi chơi dài với người đặc biệt của tôi. B

26. Tôi thích hôn hoặc được hôn bởi những người tôi yêu thương. E

Nhận quà vào những ngày bình thường khiến tôi cảm thấy thú vị. C

27. Tôi thích nghe người khác nói rằng họ cảm động trước những gì tôi đã làm cho họ. A

Tôi muốn người khác nhìn tôi khi cả hai trò chuyện. B

28. Quà tặng từ bạn bè hay những người tôi yêu thương luôn đặc biệt đối với tôi. C

Tôi cảm thấy thoải mái khi bạn bè hay những người tôi yêu thương chạm vào tôi. E

29. Tôi cảm thấy được yêu thương khi một người nào đó làm việc tôi yêu cầu một cách tích cực. D

Tôi cảm thấy được yêu thương khi người ta nói họ yêu thương tôi ra sao. A

30. Tôi cần được chạm vào mỗi ngày. E

Tôi cần lời ghi nhận hằng ngày. A

Kết quả:

A = Lời khen ngợi

B = Thời gian chia sẻ

C = Quà tặng

D = Sự tận tụy

E = Cử chỉ âu yếm

Giải đáp và sử dụng điểm hồ sơ của bạn

Ngôn ngữ tình yêu nào được lựa chọn nhiều nhất thì đó chính là ngôn ngữ cơ bản của bạn. Nếu tổng điểm của hai ngôn ngữ bằng nhau thì bạn là một người "song ngữ" và có cùng lúc hai ngôn ngữ yêu thương. Và nếu bạn có một ngôn ngữ yêu thương thứ hai, hoặc một ngôn ngữ có điểm gần với điểm ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bạn thì điều đó có nghĩa là cả hai ngôn ngữ đều rất quan trọng với bạn. Điểm cao nhất có thể cho mỗi ngôn ngữ yêu thương là 12 điểm.

Dù có thể bạn được điểm cho ngôn ngữ yêu thương này cao hơn, nhưng cũng đừng cho rằng những ngôn ngữ yêu thương kia không quan trọng. Bạn bè hay những người bạn yêu thương có thể sẽ thể hiện tình yêu theo những cách đó, và sẽ rất có lợi nếu như bạn hiểu được chúng. Kết quả của việc sử dụng ngôn ngữ yêu thương của người khác sẽ là cảm giác *"người này hiểu mình và quan tâm đến mình".* Dần dần, cảm giác này sẽ trở thành yếu tố liên kết hai bạn lại với nhau.

Khám phá và sử dụng ngôn ngữ yêu thương sẽ thắt chặt quan hệ giữa người với người. Khi người ta truyền tải tình yêu theo cách thức mà đối phương không cảm nhận được thì nỗ lực của họ sẽ bị phí hoài, dù có chân thành đến mấy chăng nữa. Có thể việc này sẽ khiến cả hai cảm thấy chán nản và càng xa cách nhau hơn.

Hiểu được ngôn ngữ yêu thương của người khác sẽ giúp bạn thể hiện cảm xúc một cách hiệu quả. Nếu người đặc biệt của bạn chưa từng biết đến điều này thì hãy khuyến khích họ cùng làm *"Hồ sơ Năm ngôn ngữ tình yêu"* này. Sau đó, cả hai hãy bàn về ngôn ngữ yêu thương của từng người rồi dùng phần diễn giải này để cải thiện quan hệ giữa các bạn. Chúc các bạn thành công!

VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ GARY CHAPMAN



Không chỉ là một chuyên gia tâm lý, Giáo sư Gary Chapman còn là Giám đốc Tập đoàn Tư Vấn Hôn Nhân & Đời Sống Gia Đình (Marriage and Family Life Consultants, Inc.) có trụ sở tại Mỹ. Ông từng nhiều lần tham gia thuyết trình tại các cuộc hội thảo trên toàn thế giới và trò chuyện trực tuyến trên các chương trình của hơn 100 đài phát thanh.

Gary Chapman tốt nghiệp Học viện Kinh Thánh Moody (Moody Bible Institute), rồi lấy bằng cử nhân Đại học Wheaton và bằng thạc sĩ ngành nhân loại học tại Đại học Wake Forest. Ông còn nhận bằng thạc sĩ ngành Giáo dục Tôn giáo (M.R.E) và bằng tiến sĩ triết học (Ph.D.) tại Southwestern Baptist Theological Seminary. Trong ngành tâm lý, Gary Chapman là một chuyên gia nổi tiếng thế giới trong lĩnh vực tư vấn cải thiện và vun đắp các mối quan hệ. Trong ngành xuất bản, ông là một tác giả best- seller với bộ sách nổi tiếng **Năm Ngôn ngữ Tình yêu** đã phát hành hàng chục triệu bản và được dịch sang 38 ngôn ngữ trên thế giới.

Kể từ năm 1979, ngoài bộ sách **Năm Ngôn ngữ Tình yêu,** Gary Chapman đã viết hơn 20 quyển sách khác, trong đó có: *Cẩm nang hướng dẫn dễ thực hiện nhất thế giới về các mối quan hệ gia đình* (The World's Easiest Guide to Family Relationships), *Mặt khác của Tình yêu* (The Other Side of Love), *Năm dấu hiệu của một gia đình yêu thương* (Five Signs of a Loving Family), *Hướng đến cuộc hôn nhân phát triển bền vững* (Toward a Growing Marriage), và *Hy vọng cho những người ly thân* (Hope for the Separated).

Với hơn 45 năm kinh nghiệm từ cuộc hôn nhân hạnh phúc bền vững với người vợ là Karolyn, cũng như hơn 30 năm thực hiện sứ mệnh của một mục sư, một nhà tư vấn hôn nhân, Tiến sĩ Gary Chapman luôn sẵn sàng hỗ trợ, giúp cải thiện và hàn gắn những mối quan hệ vợ - chồng, cha mẹ - con cái, giúp cho cuộc sống gia đình của hàng triệu người trở nên tốt đẹp hơn. Có thể nói không quá rằng, ông chính là "ông tơ, bà nguyệt" thời hiện đại, giúp đan dệt và củng cố những sợi dây tình cảm giữa các thành viên gia đình với nhau và giữa người với người. Hàng triệu độc giả, khán thính giả đã thừa nhận và khen ngợi rằng những quyển sách của ông đã thật sự cứu vãn gia đình họ, chỉ ra cho

họ những cách đơn giản mà thực tế để truyền đạt tình yêu với “nửa kia” của mình, giúp họ giải quyết những mâu thuẫn tưởng như không thể cứu vãn trong hôn nhân cũng như trong việc nuôi dạy con.

Sau khi nuôi dạy trưởng thành hai người con - một trai, một gái, Gary và Karolyn hiện vẫn sống hạnh phúc bên nhau ở Winston-Salem, South Carolina.



Thống kê của Bộ Dân số Hoa Kỳ vào ngày 16/7/2007. Số liệu thống kê của Trung tâm Sức khỏe Quốc gia Hoa Kỳ năm 2001. Grand Canyon hay Hẻm núi lớn là một khe núi hùng vĩ, dựng đứng được tạo thành do sự xâm thực của sông Colorado ở bang Arizona, Hoa Kỳ, từ hàng triệu năm về trước. Grand Canyon có độ dài 446 km, rộng từ 0,4 đến 24 km và sâu hơn 1.600 mét. Đây là một trong những địa điểm du lịch nổi tiếng nhất tại Mỹ. Theo các ghi chép thì Grand Canyon được nhà thám hiểm García López de Cárdenas người Tây Ban Nha tìm thấy vào năm 1540. Grand Ole Opry: Chương trình truyền thanh nổi tiếng và lâu đời ở Mỹ với cuộc thi biểu diễn nhạc đồng quê trên sóng phát thanh.

Table of Contents